



# INBJUDAN

## Projekt U23 Stockholm

Svensk Orientering startade under 2022 ett projekt som syftar till att utveckla junior- och seniorverksamheten med fokus på några dynamiska orter och distrikt, varav Stockholm är ett.

### Form

Vid första tillfället:  
Frukostföreläsning kl 10 –  
därefter träning och  
återhämtningsmål.

Övriga träffar: Träning-  
lunch-utbildningsdel

### Program

#### 8 december

Tema komplex  
banläggning, exemplet  
10mila. Vård:  
Sundbybergs IK

#### 19 januari

Prel. Simon Hector om att  
undvika skador. Vård: IFK  
Enskede

#### 16 februari

Johan Runesson och  
Gustav Bergman om  
orienteringsteknik. Vård:  
Rudbecksgymnasiet

### Kostnad, tillfälle 1

400 kr för 8 december  
faktureras i efterhand

### Anmälan

Till samling #1 i Eventor  
senast den 1 december.

Inbjudan till varje tillfälle  
kommer separat med ett  
anmälningsstopp en  
vecka innan.

I samband med detta startade Stockholms OF en serie vintersamlingar för juniorer och seniorer under det samlande etiketten U23 Stockholm. Syftet är att inspirera och höja kompetensen hos målgruppen för att skapa bättre förutsättningar för löpare med ambition att utvecklas.

Härmed inbjuder Stockholms Orienteringsförbund i samarbete med Svenska orienteringsförbundet och RF-SISU juniorer, seniorer **och klubbtränare** till en ny serie samlingar i U23 Stockholm.

**Vid första tillfället handlar utbildningsdelen om komplex banläggning vid stora arrangemang, exemplet 10mila och föreläsare är IFK Enskedes banläggarteam från 10mila 2024. Banläggarna berättar om alla hänsyn och avvägningar som kringgärdar banläggning för ett 10mila. Vi få också inblick i hur planeringen såg ut jämfört med hur utfallet blev. Platsen är [Brotorpshallen i Sundbyberg](#)**

Programmet i övrigt är under utformning men vi kommer vid första samlingen kunna presentera planeringen för 2024. Reservera följande datum:

8 december | 19 januari | 16 februari

Program och övriga detaljer framgår av rutan till vänster.

Deltagaravgift sätts i inbjudan till respektive samling. För den 8 december är avgiften 400 kr och faktureras klubbarna i efterhand.

**Välkomna!**

