



## IFK Enskede i samarbete med Stockholms OF bjuder in till träff #1 2025 Björkhagens skola den 19 januari 2025

### Målgrupp

Alla orienterare i Stockholm födda 2009 och 2010

### Samlingstid

10.00

### Samlingsplats

[Björkhagens skola](#)

[Parkering här](#) med kostnadsfria tjänsten [Easypark web](#), ange områdeskod 761

Kollektivtrafik: Åk till [station Björkhagen](#) på T-banans gröna linje 17 mot Skarpnäck.  
Därifrån 5 min promenad till samlingsplatsen.

### Tema

Grundläggande träningslära samt praktisk styrketränningsinstruktion

### Klädsel

Träningskläder och skor för orientering och inomhusaktivitet. Vi har tyvärr ingen tillgång till dusch så det är viktigt att ni byter om till inomhusaktiviteten direkt efter orienteringspasset och har ett varmare överdrag över inomhuskläderna.

### Program

10.00 Samling ombytt för orientering

11.30 Ombyte till inomhusaktivitet inkl inomhusskor.

12.00 Lunch

13.00 Teori kring träningslära samt praktisk styrketräning

14.30 Avslutning

### Utbildare

Gustav Bergman

### Anmälan

[| Eventor senast den 13 januari 2025](#)

### Kontakt anmälan

Per Forsberg, Stockholms OF [per.forsberg@sdfstockholm.se](mailto:per.forsberg@sdfstockholm.se)

### Kostnad

300 kr som faktureras klubben i efterhand



Gustav Bergman.

Foto: Fredrik Tanfara, SOFT