



# O-GALA 2024

**LÖRDAG 23 NOVEMBER ÄR DET ÄNTLIGEN DAGS FÖR O-GALA!**

**VI INLEDER MED GEMENSAM AKTIVITET OCH LUNCH INNAN PROGRAM NEDAN. PRISUTDELNINGAR OCH FIKA. BAD FÖR FÖR BARN UPP TILL 12 ÅR.**

**ANMÄLAN VIA EVENTOR - HÅLL UTKIK!**

## **TRE BLOCK VARAV TVÅ PARALLELLA:**

### **1 Hur tränar och tävlar en elitorienterare?**

Det kan vara både intressant och lärorikt att lyssna på den som lyckats i sin elitsatsning. Du får tips och råd när det gäller träning och bra sätt att förbereda dig och genomföra viktiga tävlingar. Hur mycket är lämpligt att teknikträna, när i karriären, när på året och med vilken inriktning?

### **2A Breddutbildning i orientering – Din väg till utveckling!**

Vi är stolta över att kunna erbjuda en helt ny breddutbildning i orientering för ungdomar och juniorer. Den startar på O-galan 2024 med teman: *Orienteringskartan* och *Konditionsträning för orienterare i norra Sverige*, och pågår till sommaren 2025. Denna utbildning är perfekt för dig som vill fördjupa dina kunskaper inom orientering och utvecklas både tekniskt och mentalt.

### **2B Hur ska vi ha det med tävlingsprogrammet och andra OL-aktiviteter?**

Tävlingsprogrammet i Västerbotten haft ungefär samma struktur i många år. Samtidigt förändras samhället hela tiden på sätt som också påverkar hur vi orienterar. Det handlar om hur vi använder vår fritid, familjelivet, resvanor och annat. Här har vi en möjlighet att diskutera om vi ska ha nya typer av tävlingar, när i tid de ska ligga, hur samordnar vi oss med granndistrikten, och annat. Kanske kan vi fatta en del beslut som för oss framåt.

