

# VÄLKOMMEN PÅ TRÄNINGSDAG MED FREDRIC PORTIN

## lördag 19.3 i Kronoby

- målgrupp: erfarna orienterare från 12 år uppåt
- tränare och föreläsare är landslagsorienteraren Fredric Portin
- kostnad: 10€/person, betalas kontant på plats
- lunch äts i Kronoby centrum, betalas av deltagaren själv  
(Tinas grill, Kronobyvägen 11: makaronilåda, sallad, dricka 9,50€)
- Utrustning: kläder enligt väderlek, kompass, emit, kartplast och duschgrejer, extra par orienteringsskor om man har.
- Anmäl senast 14.3 till [eva-lotte.myrskog@anvianet.fi](mailto:eva-lotte.myrskog@anvianet.fi) eller 050-3035744 och meddela namn, förening, tävlingsklass, eventuella matallergier!)

### **Preliminärt program för träningsdagen:**

10.00 samling vid Kronoby Folkhögskola, adress: Torgarevägen 4  
10.15 gemensam uppvärmning och Orienteringsträning 1 (sprint)  
11.30 dusch vid Tössbackens stuga/skidcentrum  
12-13 lunch vid Tinas grill  
13.00 föreläsning i Tössbackens stuga Tema: "Orientera smart!"  
14.00 ombyte och Orienteringsträning 2  
15.15 dusch och kort sammanfattning, Tössbackens stuga  
16.00 hemfärd

Arrangör IK Kronan

