

juniorprojektet stockholm

Inbjuder till

En heldag med William Lind, en av Sveriges duktiga landslagslöpare med flera framskjutna placeringar på den internationella scenen. William representerar Malung Skogsmårdarna en av Sveriges mest framgångsrika stafettklubbar. Han kommer presentera sig ytterligare under dagen!



- Var** Granskog, Järfällas klubbstuga 09.30-ca15.00
- När** Den 30 november kl 09.30. Träningen kör igång kl 10.00
- Kollektivtrafik** Buss 542 från Kallhälls eller Jakobsbergs pendeltågstation. Kliv av vid busshållplats Berghem eller Östra Polhem. Se www.sl.se
- Träning** Momentbana med olika innehåll (röd och svart nivå). Gemensam start. Kontrollpunkterna är markerad med skärmar. Omklädning och dusch i Granskog. Banläggare: Lars Palmqvist Järfälla OK
- Lunch** kl 12.00-13.00. Järfälla OK står för den.
- Föreläsning** Kl 13.00- ca15.00 med William Lind. Temat; ”Formtoppning mot O-ringen”. William kommer att berätta om sin tid som ungdom och framförallt junior. Utöver det kommer han delge sina tankar kring hur han formtoppar sig inför O-ringen. I Norrbotten 2013 kom William 2:a efter Thierry Gueorgiou.
- För vem** Alla juniorer från distriktet samt distriktets alla 97-or! 97-orna är snart juniorer.....
- Anmälan** Sker senast den 26/11 till peter.zetterstrom@stockholmsidrotten.se
Kostnad 300:-, faktureras i efterhand till din klubb! I priset ingår

träning, karta, omklädning, dusch, lunch och föreläsning. Du kommer även att kunna anmäla dig via Eventor under distriktssidorna. Utomsocknes är självklart också välkomna.

Miss inte chansen till en inspirerande och lärorik dag med Juniorprojektet.

Väl mött

/StOF och Järfälla OK