



OK ROXEN

IFK Linköping OS inbjuder till

ÖOF Digitala Ungdoms Försäsongsläger, 13 mars 2021

Upplägg:

Det digitala försäsongslägret kommer innehålla två föreläsningar med två olika teman:

Orienteringsteknik med Peter Öberg – utvecklas från din nivå

Mentalträning med Linnea McCartney (tidigare Gustafsson) – erfarenheter från att tävla på lokal nivå och växa in i större nationella tävlingar.

Mellan de två föreläsningarna kommer ungdomarna få tid för en träningsuppgift, dusch och lunch på egen hand.

Lägret är för ungdomar i åldern 11-16 år och dess ledare även om föreläsningarna riktar sig mest mot ungdomar i åldern 13-16 år.

Datum och Tid:

13 mars 2021 med digital samling kl.09.30 och avslut kl.16.00

Digitalt verktyg:

Ej ännu fastlagt. De som är anmälda till lägret kommer att få en inbjudan och länk via e-post.

Anmälan:

Senast fredagen den 5 mars via [Olskoj.se](https://olskoj.se). Se instruktioner på samma sida om hur registrering/anmälan görs.

Obs, glöm ej att se till att e-posten i den anmäldes profil i [olskoj](https://olskoj.se) finns registrerad. Detta för att PM och inbjudan till föreläsningarna ska kunna skickas ut.

PM med ytterligare information/detaljer:

Skickas ut till anmälda ungdomar innan lägret.

Kontaktperson:

Johan Frodin IFK Linköping OS, e-post : jmfrodin@gmail.com