



Välkommen att hänga med på kick-off för vår nya stafettsatsning!

KICKOFF-LÄGER, VÄSTERVIK - 13-15 NOVEMBER

Lägret är en kick-off i vår satsning som vi just nu kallar Topp232023, och tanken är att Snättringe ska ta ett kliv uppåt i resultatlistorna, både herr och dam, i de större stafetterna framöver. I satsningen är alla klubbmedlemmar delaktiga, så tveka inte att hänga på, satsningen inkluderar dig också!

Alla är välkomna att delta på lägret men pga corona samt antal sängplatser på boendet kommer vi kunna vara max ca 40 st. Skulle vi bli fler anmälda än så, så kommer löpare i åldersgruppen 14-34 år att prioriteras. Träningarna kommer endast finnas i svårighetsgraden svart.

10-mila 2021 går i Valdemarsvik och vi kommer träna i relevant terräng både i Valdemarsvik och Västervik. Så vi kommer väl förberedda nästa år!

TOPP23
2023

När: 13-15 november, avresa tidig eftermiddag fredag i bilar

Boende: Vandrarhem utanför Västervik

Träningar: Prel. program

Fre kväll: Natt-OL-intervaller, Valdemarsvik (grankarta 10mila)

Lör fm: Lugn löpning alt. OL i grupp, Västervik

Lör em: Damer stafetträning i dagsljus/skymning, herrar stafetträning natt, Västervik (i närheten av boendet, relevant för 10mila)

Sön fm: Långpass, Valdemarsvik (grankarta 10mila (ej samma som fre))

Övriga aktiviteter: Kickoff-programmet kommer innehålla bl.a. snack om stafetter och hur alla behövs i ett lag. Hur man skall tänka när man springer stafetter?

Bra resultat bygger inte bara på elitlöpare, det måste vara roligt och den sociala biten är superviktig. Man måste trivas tillsammans. Nu bygger vi ett riktigt lag! Både damer och herrar.

Cat-walk: Ryktet går att en ny design på klubbkläder kan komma att visas upp...

TOPP23
2023



Vem: Svarta banor. Alla välkomna, men blir vi fler än vi har sängplatser så prioriteras löpare 14-34 år.

Kostnad: Preliminärt ca 650 kr för boende + ca 250 kr för bensin för resa + kostnad för mat. Vi räknar med subventionering för yngre.

PM: Mer detaljerat PM kommer inom ett par veckor

Corona: Vi gör de anpassningar som bedöms behövas, ex. resa och bo med de man brukar umgås med. Mer om det i PM. Det är viktigt att alla tänker på hygien!

Anmälan: Anmäl gärna så snart som möjligt så vi har koll på intresset! Senaste anmälan 25/10 23:59 via <https://eventor.orientering.se/Activities/Show/12889>

Frågor? Hör av er till ansvariga för lägret, som är Monica Hatlen, Kristina Aneland och Anders Hedman. Simon Hector är också med på ett hörn i planeringen.

Officiella #: #snättringesk #topp232023 #roadtoskellefteå #teamworkmakesthedreamwork #wegoforit #10mila2021



= SÅ KUL!

TOPP23 23