

Veckobrev v 15

I torsdags hade vi den första NV träningen från Eggeby skjutbana ungefär vid Väsby golf. Vi tror att det här är ett bra tillfälle för er som är på gul nivå eller högre att få komma ut på nya kartor och träna teknik på andra områden än i Runby. Vecka 16 ska till Skarpäng i Täby, missa inte det!

Idag har vi haft Rånässtafetten med tre ungdomslag på startlinjen och du kan ta del av känslan och stämningen på en stafett genom att se vår film från helgen på vår Youtube kanal:

<https://www.youtube.com/watch?v=Cv2jtB6XVUw>

Tisdag 9/4 18:00 Teknikträning klubbstugan

Idag kommer Attunda och tränar med oss och det ser vi fram emot! Vi kommer under fyra tillfällen att träna tillsammans med vår grannklubb och syftet med det är att era barn ska lära känna fler jämnåriga som håller på med orientering. Studier visar nämligen på att man kan behålla 30-35% fler ungdomar i sporten genom ett förbättrat kompasskap och det utökade samarbetet med Attunda är en av våra strategier i detta. Dagens övning är däremot som en traditionell tisdagsträning brukar vara där vit och gul nivå har vanliga banor och orange-violett har momentbanor. Fika erbjuds efter träningen som vanligt!

Torsdag 11/4 18:30 Löp & teknikträning klubbstugan

Tempostafetter står på schemat idag och det är väldigt korta slingor på ca 1km som man gör i en stafett om två personer i varje lag. Nivån på övningen är på vit nivå, så idag kan alla kan verkligen vara med! De äldre barnen springer lite fler sträckor och lite snabbare (kanske får ni även en överraskning mellan växlingarna...) och ni som är lite yngre har det lite kortare och ni tar det i ert eget tempo!

Lördag 13/4 Snättringe SK lång UP - Mörtsjödubbeln

Vi är 22st som åker från klubben till Snättringes tävling i Huddinge. Jag har sprungit här många gånger och lovar er fin terräng och en häftig karta! Startlista, PM mm finns på Eventor. Ni som behöver skjuts hör av er till någon av oss ledare!

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/23552>

Sista anmälan:

- **Uppsala möte sprint lördag 20 april** – Sprinttävling i Knivsta.
- **Uppsala möte medel söndag 21 april** – Traditionell medeldistans nordväst om Uppsala.
- **Uppsala möte lång måndag 22 april** – Långdistans och samma TC som på söndagen.
- Hela inbjudan till Uppsala möte finns här:
<https://eventor.orientering.se/Documents/Event/46528/1/Inbjudan-P-skhelgen>
- **IFK Enskede lång UP måndag 22 april** – Långdistans från Vendelsö. Sista anmälan 14 april.
- Till alla dessa tävlingar görs anmälan själv i Eventor.

Dela vår reklamfilm till nybörjarkursen

Den 7 maj är det nybörjarkurs och vi behöver din hjälp med reklam! Dela därför vår reklamfilm! Hittills har den 102 visningar, en ökning med 40st sedan förra veckan!

<https://www.youtube.com/watch?v=jcHJgWXJqao>

Med vänliga hälsningar
Stefan Granath, Väsby OK