

Veckobrev v37

På dagens DM stafett hade vi 5st ungdomslag från Väsby på startlinjen och vi har alla haft en mycket trevlig söndag ute i Ågesta! Vi har lärt oss varför man ska ligga långt fram vid startpunkten på sträcka 1, vi har lärt oss hur det är att växla ut och in i tätposition och så har vi lärt oss hur det är att hantera den extra nervositet som lätt uppstår vid en stafett. Alla nyttiga erfarenheter inför Österåkerskaveln om två veckor då vi hoppas på ännu fler lag från Väsby till start!

Höstens riktigt stora, viktiga, men framför allt roliga aktiviteter kommer alla inom ett par veckor så kolla igenom vad som är på gång längre ner och boka in det i era kalendrar!

Tisdag 10/9 18:00 Teknikträning Skinnaråsens IP – OBS platsen!

Detta är höstens andra gemensamma träning med Attunda och vi gör det som en förberedelse inför finalen i Ungdomsserien då det är sprint på dagens träning. Upplägget är att vi kör en sprintstafett i lag om 2 löpare från varje klubb och sen springer man ett par korta sträckor vardera, på samma sätt som sprintstafetter på skidor! Vi skapar lag med löpare utifrån samma kapacitet, så det här är inte en tävling, utan en träning med fokus på sprint och kompisskap över klubbgränsen!

Parkering vid Skinnaråsens IP, alternativt längs Bergkällavägen.

Torsdag 12/9 18:30 Teknikträning Törnaskogen

Idag kör vi NV träning som Sundbybergs IK har gjort och det är samling vid den nybyggda parkeringen med infart från Frestavägen. Det finns banor på gul nivå och uppåt. På Eventor (länk från kalendern) hittar du ett PM och där gör du även anmälan senast onsdag kväll.

Lördag 14/9 & 15/9 Attundas dubbeltävling - Fäboda (Viby)

Attunda har en dubbeltävling med medel på lördagen och långdistans på söndagen. Efteranmälan kan göras via Eventor senast onsdag 11/9. Pm och startlistor hittar ni också på Eventor.

Kommande

- **Österåkerskavlen 22/9 - Sista anmälan 15/9.** Till denna klassiska ungdomsstafett som går i närheten av Åkersberga satsar vi på att ha lag i nästan alla klasser så missa inte detta! Anmälan via den separata kallelsen som kommer ut denna vecka!
- **Ungdomsserien finalen 28/9 – Negativ anmälan.** Finalen i Ungdomsserien är klubbens viktigaste tävling under hela året! Vi kör med negativ anmälan som vi gjort tidigare, **v.s. att alla aktiva som får detta mail kommer att anmälas.** Vi uppskattar dock om ni själva, redan nu, gör er anmälan i Eventor.
- **25-manna 12/10** – Detta är världens största stafett och klubben har en ambition att försöka ställa upp med 3st lag, vilket betyder 75st löpare. Anmäl ditt intresse och läs mer om 25-manna på denna länk: <http://www.orientering.nu/AKTUELLT/storsatsningpa25manna/>
- **Daladubbeln 19-20/9** – Höstens stora familjeresor går till Falun och vi kommer att åka dit i gemensam buss och bo på samma hotell som vi tidigare gjort! En fantastisk rolig resa med ungdomar från hela Sverige och som passar för hela familjen att delta på! En inbjudan till detta kommer nästa vecka!

Övrigt

Det kommer att bli mörkt på träningarna väldigt snart och ni behöver se över att ni har en bra pannlampa. Om man bara ska köpa en pannlampa för de resterande tisdagsträningarna innan vi börjar med inomhusträningen, så kan man köpa en enklare lampa med ca 300-500 lumen. Men om man funderar på att springa nattorientering på våra torsdagsträningar i vinter, så bör man köpa en lampa med 1800 lumen eller mer för att få bra ljus. Tyvärr får man räkna med 1kr per lumen, så pannlampor är dyr utrustning för en orienterare. På orienteringsspecialisten finns det bra sortiment och där har ni även 10% rabatt om ni säger att ni är medlemmar i Väsby OK. <http://www.olspecialisten.com/sv/lampor/pannlampor-led/>

Med vänliga hälsningar
Stefan Granath, Väsby OK