

Veckobrev v 7

Jag hoppas att ni har beställt nya kläder inför kommande säsong, om inte annars så vill jag göra er uppmärksamma på att sista dag för att lägga en beställning är nu på torsdag den 15 februari. Mer om klädbeställningen längre ner. Annars så tuffar vi på med vintersäsongen och det är nu bara 6 veckor kvar till tävlingspremiär!

Måndag 11/2 19:00 Årsmöte

Klubbens årsmöte från klubbstugan. För er som ännu inte beställt kläder och är osäkra på storlekarna, så finns det en chans att prova kläder på årsmötet. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga från hemsidan.

Tisdag 12/2 Inomhusträning nya tälthallen i Runby

18:00 *Lilla tisdagsgruppen - Inomhusträning.* Jonas & Mia håller i veckans träning för de mindre barnen och jag antar att ni lärt er upplägget vid det här laget!

18:20 Stora tisdagsgruppen – Löpträning. Vi kör korta, snabba och intensiva intervaller innan cirkelträningen drar igång.

19:00 Stora tisdagsgruppen – Cirkelträning. Styrketräning i cirkelform anpassad för löpare.

Torsdag 14/2 18:30 Löpträning klubbstugan

Det är 6 veckor kvar till årets första tävling! Kom på det här löppasset så hjälper vi dig att komma väl förberedd! Det blir långa intervaller idag, eventuellt i skog så ta med er pannlyse.

Lördag 16/2 StOF 13-14 träff

För er som är 13 eller 14 år och har anmält er via separat kallelse. Dessa samlingar brukar vara jättebra, så tveka inte att anmäla er. Det är några från klubben som kommer att åka dit, så du blir inte själv från Väsby. Samling 10:00 vid OK Österåkers klubbstuga i Åkersberga. Du anmäler dig själv via Eventor, sista anmälan är på tisdag 13 februari.

<http://www.svenskoriering.se/globalassets/stockholms-orienteringsforbund/dokument/ungdom/13-14/pm-13-14-traff-norr-oko-190216.pdf>

Söndag 17/2 10:00 Långdistansträning MLC/MMC Ytterby

Söndagar är långpass och för er som är 13 år eller äldre så är dessa pass väldigt bra för er och kommer göra att ni kommer väl förberedda till vårens säsong. Observera att vi är i Ytterby idag och det är Attunda som arrangerar. Ytterby ligger här: <https://kartor.eniro.se/m/aj6Ds>

Kläder

Sista veckan för att beställa kläder, shoppen stänger den 15 februari. Nytt för i år är att det finns en löparväst att beställa i samma mtrl som löparjackan och det finns även svarta orienteringsbyxor att köpa med tillhörande strumpor. Beställningen gör du via länk från hemsidan. Du måste först skapa dig ett eget konto och få en kod av Susanne Lindholm. På hemsidan kan du även läsa hur kläderna är rabatterade för barn och med hur mycket.

<http://www.orientering.nu/klader/>

Kommande

Träningsläger på Bosön 16-17 mars

Detta är ett träningsläger för er som är födda 2005 eller äldre. Det blir ett pass med orientering och två pass inne på Bosöns fina löparbana. En övernattnig och helpension för 400 kr.

Anmälan och inbjudan: http://www.orientering.nu/globalassets/vasby-ok---orientering/dokument/2019/inbjudan-bosolager-2019_2.pdf

Tävlingsresa till Nyköping 23-24 mars

Traditionell tävlingsresa till Nyköping för årets första tävlingar. Förra året blev denna resa inställt p.g.a. snöläget, så vi hoppas på bättre tur detta år. Anmälan till lägret senast den 9 mars.

Inbjudan hittar du här: <http://www.orientering.nu/globalassets/vasby-ok---orientering/dokument/2019/masenhelgen-2019.pdf>