

Veckobrev 44

Säsongsavslutningen i tisdags lockade till sig 31 ungdomar men kan egentligen te sig lite märklig. För egentligen har säsongen inte slutat ännu, det gör den först efter Nordcupen och den har inte ens börjat. Avslutningen var inte heller brytpunkten mellan inomhus och utomhusträningar på tisdagar, för den brytpunkten kommer först nästa tisdag. Däremot var det säsongens sista teknikträning och från och med nästa vecka går vi in i vinterträningsperiod på tisdagarna.

Den här veckan och kommande fyra veckor framöver är det anmälningstid för Nordcupen och första kallelsen är ute!

Tisdag 29/10 18:00 Löpträning med karta från klubbstugan

Det är egentligen höstlov men eftersom vi vet att en del av er hemma, vi vet att dagens ungdomar kan vara ganska inaktiva på ett lov, så sätter vi in en extra träning nu på tisdag. Vi kör en enkel stjärna på ett högt berg så det blir löpning i lugnt tempo ner till kontrollen för att sedan vända tillbaka upp igen till stjärnan i högt tempo. Skogsintervaller i backe utan att de tänker på det! Alla kan vara med oavsett vilken färgnivå man springer på! Glöm inte heller pannlampa!

Torsdag 31/10 18:30 Nattsprint cup #2

Den andra etappen av Nattsprintcupen går från Wäckarslingan 3. Då det är Halloween blir det givetvis en Halloween sprint och kommer du utklädd lovar arrangören godis! Spring gärna Nattsprintcupen som en förberedelse inför den andra etappen av Nordcupen då det blir samma upplägg när Järfälla håller sin tävling. Den totala ställningen i Nattsprintcupen efter den första etappen kan ni hitta på hemsidan. Sista anmälan via Eventor är tisdag 29/10:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/27705>

Nordcupen

Ni som är nybörjare i klubben ska inte missa Nordcupen som går nu i november! Ni kan säkert förutsättningarna redan? Ni får medalj om ni deltar på minst 3st tävlingar. Det finns ett individuellt sammandrag i respektive klass och så finns det en klubbtävling där varje löpare samlar poäng till klubben. Förra året var vi 5:a i klubbtävlingen och den platsen ska vi försvara, men samtidigt vill vi ge Attunda en utmaning om 4:e platsen så missa inte dessa väldigt fina ungdomstävlingar i närområdet. Kallelsen till den första etappen ligger ut nu och svara på den, men gör samtidigt er anmälan själva i Eventor. Ni som inte kan anmäla själva i Eventor svarar bara på kallelsen så löser vi det åt er. Vi hjälper även till med val av lämplig klass.

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/27694>.

- 9/11 – Attunda lång
- 14/11 – Järfälla Natt sprint
- 16/11 – Täby medel
- 23/11 – Väsby lång
- 30/11 – Sundbyberg sprint

Med vänliga hälsningar
Stefan Granath, Väsby OK