

Bjuder in till U23 träff den 18 februari på Rudbecksgymnasium i Sollentuna.



Inspirationsföreläsning med Martin Regborn

Martin kommer och berättar om hur hans träningsbakgrund ser ut och vad det är som gjort att han nått dit där han är idag.



Träning under dagen:

Ni bjuds på en stafetträning med två längre gafflade slingor. Massstart för de som vill med omstart till andra intervallen. Självklart kan man även starta individuellt. Det finns två varianter på banor ca 4,5km och 6,5km.



Program för dagen:

10.00 Samling Rudbeckskolan, [Malla Silverstolpes väg 3, 19251 Sollentuna](#)

10.15 Avlop till träning

Efter träning dusch i simhallen bredvid skolan

12.00 Lunch och Indoor på Rudbecksgymnasium för de som vill.

14.00 Inspirationsföreläsning med Martin Regborn om hans träningsresa mot världstoppen

15.00 Avslut



Att ha med:

OL kläder, Kompass, Duschombyte, anteckningsmaterial



Anmälan:

Till U23 träff Sker via StOF senast 16 februari