



Information om GBG Teknikträningar



För vem?

ALLA!

Träningarna har svart karaktär med fokus på teknikmomentet och är lagda för att passa "elitlöpare", men alla som tycker att det är roligt att träna teknik och vill utmana sig själva är lika välkomna. Banorna ska alltid vara lagda så att det finns lämpliga avkortningsmöjligheter.

Tid:

Torsdagar kl. 18:00. Vinter, vår och höst. Under januari, februari, mars, oktober och november är träningen på onsdagar kl. 9:00 varannan vecka.

Roligt om så många som möjligt försöker vara med vid dessa tillfällen, men när tiderna inte passar går det att få tillgång till övningarna, antingen via en länk för egen utskrift eller en utskrivna karta som kan hämtas i brevlådan utanför Göteborgs OF:s lokal i Skatås. Välj "Karta med mail" eller "Karta hos GOF" vid anmälan. Kontrollerna markeras med orange biologiskt nedbrytbar märkfärg som sitter kvar en tid.

Plats:

Inom ca 2,5 mil från centrala Göteborg. Alterneras mellan kartor i ytterområdena och mer centrala. Se [GOF:s hemsida](#), [GOF:s facebookside](#) och [Eventor](#) för information. **NYHET!** för att förenkla samordning av resor till och från träningarna finns nu sidan "[Samåkning GBG Teknikträning](#)" där man kan önska eller erbjuda skjuts.

Upplägg:

Träningarna kommer att ha olika fokus, allt från traditionella sprint-, medel- och långdistansbanor, till mer anpassade teknikövningar.

PRIO:

En torsdag varje månad kommer Teknikträningen ha sk. PRIO-status. Detta innebär att det kommer vara SportIdent och en träning med det lilla extra.

Anmälan:

På [Eventor](#) (upplagt som närtävling) senast dagen före kl 12:00. Efteranmälan möjlig i den mån det finns extra kartor. Kostnad 20 kr. Faktureras din klubb i efterhand.

Utrustning: Egen plastficka.

Kostnad: 20 kr. Faktureras din klubb i efterhand.

Kontaktperson GOF

Bertil Åkesson, bertil.gof@telia.com, 070-6779806.