



10 Mila läger 21-22/11

Vi har som mål att minst ha ett ungdomslag, ett damlag och två herrlag. Detta läger kommer att bli en uppstartsträff inför vårens stora mål, 10 Mila.

Plats: Utgår från klubbstugan i Älvsjö på lördagen, träningarna kommer att vara i Visätra. På söndagen kör vi ifrån Ådran.

Program:

Lördag

- 11.00 samling Älvsjö för omklädning.
- 11.15 avfärd till träningsplats
- 11.45-13.00 träning Visätra
- 13-14 hemfärd, dusch Älvsjö
- 14-15 Mat lunch/middag
- 15-16 Snack inför 10 Mila
- 16-17 Föreläsning
- 17.30 Avfärd (ombytta och klara) för nattbana
- 18-19.30 Natträning
- 20 Dusch, bastu och kvällsmacka

Söndag

- 11.00 Samling för långpass i skog från Ådran.

Banor:

	Lördag fm	lördag kväll	söndag fm
Svart lång	8-9 km	6-7 km	14 km
Svart kort	4-5 km	4 km	9 km
Röd lång	5-6 km	4-5 km	9 km
Röd kort	3-4 km	3 km	6 km
Grön	3 km		6 km

Anmälan snarast men senast 14/11 23.59 via Eventor så vi kan ordna med mat m.m. Vi kommer ta ut en avgift för att täcka matkostnaderna. Har du problem att anmäla via Eventor så maila Magnus.

När du anmäler så går det att anmäla till separata etapper så om du bara kan springa någon av träningarna så anmäler du dig bara till de träningarna som du vill springa. Går också att anmäla sig på olika svårighetsgrader eller olika längder om man vill det också.

I anmälan går det att anmäla sig till grön bana på nattpasset (etapp 2) men vi kommer inte göra någon grönbana till nattorienteringen.

Lördag fm kommer det att bli stafetträning, lördag kväll blir det korridor orientering och på söndag blir det fokus på långsträckor.

Vid frågor kontakta Magnus, magnus_nordstrom84@hotmail.com