



PM
Träningsdag LOK-IKHP
16 januari 2016



Anmälan: Sker via eventor <http://eventor.orientering.se/Events/Show/14313>. Ordinarie anmälan går ut den 10 januari och sista dag för efteranmälan är den 13 januari.

Schema:

Pass 1: Teknik-träning i 10-milaskymning på Vidingsjölandet.

Banläggare: Peter Eriksson

Banlängd ca 9-10km med avkortningsmöjligheter.

Preliminär starttid 10:00.

Dusch och bastu i LOK-gården.

Lunch: Delikat soppbuffé serveras i LOK-gården. Lunch mellan 1230-1330

Pass 2: Stafetträning a la Halden med rankingbaserad startordning.

Banläggare: Olof Ljunggren

Banlängder: 8,8 km för herrar och 6,8 km för damer. Därefter finns en bonusslinga på 1km

Samling: 13:45 vid Axsjön (Latitud 15,55792 och Longitud 58,59075)

Dusch och bastu: Sker i LOK-gården i Vidingsjö så ta med varma ombyten till träningen.

Medtag: SI-pinne, definitions hållare och GPS-klocka för analys i Livelox

Övrigt: Givetvis får deltagare från andra klubbar delta på träningspassen

Kontaktperson:

Peter Eriksson

mail: eriksson551@gmail.com

telefon: 0737709203

Varmt Välkomna!

