



Rev. PM Långdistanspasset

!

Samband med SIC

Tyvärr har vi på grund av olika omständigheter inte lyckats få tag i några omklädningsrum. Det innebär att vi inte har några duschmöjligheter efter träningen. Vad gäller väskor och värdesaker så får ni lov att låsa in det i era bilar (om ni har några), eller lämna det i skolbyggnaden. Duschning får tyvärr ske hemmavid. Vi blir tyvärr inte insläppta varken i Brännkyrkahallen eller Stockholms Innebandycenter. I de båda hallarna har dom fullt med andra aktiviteter.

En gång ingen tradition men ett liknade koncept två år i rad innebär tradition. Tyvärr kan vi inte bistå med någon lunch i år, förutom allt som finns att köpa i den välsorterade serveringen – så antingen det eller ta med sig matsäck som man smäller i sig mellan passen (etapp 1 i SIC och långpasset).

- Samling:** Brännkyrkahallens entre kl 13.00 lördagen den 6/2-16
- Utspring:** kl 13.15
- Ombyte/dusch:** Tyvärr ingen tillgång till det, se kursiv text ovan. Om ni är tillbaka senast 15.30 kan man byta om i Midsommarkransens gymnasium, efter det hänvisas tyvärr till ombyte utomhus.
- Typ av träning:** Långpass i stadsmiljö – m a o lågintensiv löpning i grupp ”snacktempo” (social träning). *Det finns möjlighet att få lite tempoträning inom passets ram, efter ca 50 minuters löpning kommer ni till en bokkontroll med fyra slingor med olika längd. Slingorna består av 2 kontrollpunkter. Springer man två/två tar man en varsin kontroll man lägger en ”keps” på plats och springer till nästa och tar med sig parkompisens ”keps” tillbaka till bokkontrollen.*
- Längd:** Löptid 1.45-2.15 h. Det finns med andra ord möjlighet till att förkorta samt förlänga passet tidsmässigt och distansmässigt.
- Karta:** 1:15 000, Stadskarta, A3-format. Kontrollpunkterna är inte markerade frånsett vätskekontrollen (varm saft).

/Väl mött,

Stockholms inomhusorienterare