

"Kom igång"-läger 2016

- 30-31 januari i trakten för SM-Lång 2016

En sammanfattning av läget inför lägret, då det inte riktigt gick att få till allt som det var tänkt (mycket jakt i området).

- ❖ Det blir två träningar i liknande terräng som SM 2016 (Långdistans). De som "bara" vill vara med och träna två pass på lördagen kan springa båda då. De som är med på lägret kör en på lördagen och en på söndagen. (Båda är utsatta och har samma samlingsplats.)

Träningar: Pass "Syd": 8,6 – 7,0 – 4,7 km. Långdistans med inslag av "medeldistanskaraktär". I detta område kommer det att erbjudas officiella SM-träningspaket inför SM.

Pass "Nord": 10,3 – 8,4 – 6,6 – 5,1 km. Långdistans helt enkelt.

Karta: O-Ringenkartan "Ryssbergsetappen".

Skala 1:15 000, kommer att erbjudas även i 1:10 000. (Om 15 000 blir oläsbar vid tryck, så blir det 10 000.) Det kommer även att erbjudas kartor med dolda stigar/vägar/stenmurar, för de som vill fokusera på höjdkurvorna och andra detaljer.

OBS! Parkeringen för träningen blir troligen väldigt begränsad, så samåkning rekommenderas, har vi otur kan det bli en dryg kilometer att gå till samlingsplatsen.

Och DU/NI får gärna skicka ett meddelande om vilket upplägg DU/NI vill ha på träningarna, vilken banlängd och karta/skala som önskas, samt hur du väljer att göra på lördag eftermiddag/kväll. Hinner du göra det före torsdag 20:00, så slipper vi trycka så många extra kartor.

Vägvisning: "I bästa fall" - tag av från Sölvesborg Östra, kör in mot Sölvesborg och höger på första vägen, Ryssbergsvägen – följ orienteringsskärmar härifrån (<http://kartor.eniro.se/m/SNOMm>). Håll utkik på ev ändringar på Eventor – senast på torsdag kväll måste det vara helt klart. (Det är lite vägbommar, som helst ska vara öppna...)

Tider: **Lördag**

09.30 – 11.30 "SM träning 1"

14.00 – 15.30 "SM träning 2" (De som ska träna två pass på lördagen får ta med kartor till de som bara är med på eftermiddagen.)

Söndag

09.30 – 11.30 "SM träning 3"

Info: Eventor eller Niklas Nilsson, niklas.nilsson@harlovsif.se