



PM träningsdag IKHP-LOK 6/2

Pass 1: Stafetträning, jaktstart efter sverigelistan, se Eventor.

Samling 9:30, Carlfors Bruk.

Till start 1,5 km längs asfaltsväg. Första start 9:50

Banor på 5,5 km och 9,5 km signerade Stefan Sandahl.

SI enheter + skärmar där touch gäller.

Dusch/Bastu/Lunch sker vid IKHP-stugan. Till lunch serveras Spagetti och köttfärsås. Obs! Stugan är uthyrd på kvällen så gå inte in med leriga kläder! *ta det gärna lugnt och basta osv så inte alla kommer samtidigt till maten, börja med en lagom portion så vi ser att det räcker till alla först.*

Pass 2: Lugnare pass med mer fokus på teknik, långsträckor.

Samling: 14:30. Gränna.

Banlängd 6,2 km respektive 8,5 km med snitslar.

Hemresa åt vardera håll.

Karta över aktuella platser: <http://kartor.eniro.se/m/Jkq1e>

För frågor kontakta:

Filip Ossiansson,

filip.ossiansson96@gmail.com

Varmt Välkommen med ditt deltagande!