



Inbjudan teknikpass 2 april



Förmiddagspass - Stafetträning

Samling: Parkering vid Rikstens skola kl 11.00, kom ombytta och klara.

Start: Gemensamstart så fort alla är klara, ca 11.15.

Banor: Finns tre olika banor, långa 8,4 km, mellan 5,5 km och korta 3,2 km. Långa och mellan banorna är gafflade. Korta är aningens lättare, gul/orange svårighetsgrad.

Fokus: Fokus på denna träning är orientering i hög fart tillsammans med andra löpare. Att fokusera på din egen orientering samtidigt som du drar nytta av andra löpare.

Dusch/mat: Efter träningen åker vi till klubbstugan i Älvsjö för dusch och gemensam måltid samt kanske lite uppsnack inför 10 Mila.

Eftermiddagspass – Kontrollplock

Samling: Vid klubbstugan i Ådran, ca kl 17.00. Tiden kan komma att justeras lite under dagen med tanke på första träningen om den går snabbare eller tar längre tid.

Start: Individuell start eller i par när man är klar.

Banor: Även här finns tre olika banlängder, långa 9,2 km, mellan 6,2 km och korta 4,2 km. Alla håller blå/svart svårighetsgrad vill man springa något lättare så finns det ju fasta kontroller eller så kan man sticka ut och bara springa lite stigar.

Fokus: Fokus här ligger på kartläsning, sänk tempot en aning och orientera säkert. Hitta flytet!! Det blir många kontroller så det gäller att hålla fokuseringen uppe hela tiden.

Dusch: Efter träningen blir det dusch och bastu i klubbstugan. Kanske en eller flera lögnar om gamla 10 Mila upplevelser ...

Tävlingar: I samband med dessa träningar så arrangeras flera tävlingar, på fredagens kör vi Svartnatta (Katrineholm) som är en 2-manna stafett. På söndagen finns två tävlingar, dels en långdistanstävling i Katrineholm (samma TC som på fredagen) och dels en medeldistanstävling vid Högdalstoppen. Mer info och anmälan finns/görs via Eventor.

Anmälan: Görs via Eventor, eller om du inte kan direkt till Magnus.

Frågor och funderingar: Maila till magnus_nordstrom84@hotmail.com om du har några funderingar.