

Inbjudan – 25mannaträning 4/10

Uppdaterad 27/9

Samling: Skidstugan Strömslund, Trollhättan.

När: Tisdag 4/10, ombytta, uppvärmda och klara för start 17.00.

Anmälan: Anmälan via Eventor senast söndag 2/10. Efteranmälan på plats i mån av tillgång på kartor.

Start: Syftet med denna träning är att simulera sträcka 2 på en stafett så startchefen kommer att ropa upp er när ert lag är förvarnade och när det är dags att starta. För vissa kanske laget missas vid förvarningen och då gäller det att vara på tårna så att man kan springa iväg direkt...

Sen start: Om man inte hinner till 17.00 går det naturligtvis bra att starta senare men tänk på att det snabbt blir mörkt så här års så försök komma så tidigt som möjligt.

Banor: Vit/Gul 3,1 km
Röd/Orange 4,2 km
Violett/Blå 5,7 km

Spridningsmetoder förekommer på alla banor med i form av "fjärilar"

Stämpling: Sportident

Service: Ombyte, dusch och toaletter finns i Skidstugan

Välkomna!