

## Träningsdag i Jämjö lördag 24 februari

**Målsättning:** Förbättra löparens kartläsningsteknik/riktning och kyla vid kontrolltagning.

**Målgrupp:** Alla i Kalmar OK oavsett ålder. Viss erfarenhet krävs dock eftersom övningarna bygger på röd/svart svårighetsgrad.

**Utrustning mm:** Dubbla OL-utrustningar, ombyte samt matsäck och dryck. GPS-klocka och plastfickor.

**Anmälan:** Via Eventor (inkludera klubbtagningar) senast 17 februari.

**Kostnader:** Löparen betalar en summa för kartor.

### Hålltider:

**08:30** Avresa från Ekuddens parkeringsplats i Kalmar.

**09:30** Start träningspass nummer 1. **Bussevik** (stafett-SM-kartan från 2016). Flack och öppen terräng (som dock är tungsprungen) med detaljrika inslag av mosse, höjd, mosse höjd (som i stort sett påminner om varandra). Höjderna mäter många gånger bara någon meter varför det är viktigt värre att vara noggrann med riktning, avstånd och kartläsning – här hänger "parallellföls-spöket" och hotar under hela träningsbanan.

**11:00** Dusch, lunch och teknikanalys i Orionstugan.

**13:15** Start träningspass nummer 2. **Åby**. Småknixig detaljrik terräng med emellanåt begränsad sikt. Tekniskt krävande med tanke på att det gäller att bemästra flera olika teknikmoment på en och samma gång. Övning med omväxlande längre och kortare sträckor med riktningsförändringar. Riktningen viktig värre liksom "finsnickeriet" och kylan (våga bromsa in) vid kontrolltagningen.

**16:00** Preliminär hemkomst till Kalmar.

*Hälsningar träningssektionen*

*Ove, Maria, Lasse och Anna*