



PM för träningsrace v.15 "bruksdubbeln"

Ingår i 10Mila träning med fokus på teknik för Röd nivå

V. 15 kommer HD14 bedriva tisdagens samt torsdagens träning på HD14 banorna från våra tävlingar 2017 (bruksdubbeln).

Läxa inför träningarna:

1. Anmäl Dig själv till träningarna 2018-04-10 samt 2018-04-12 till eventen på Livelox. (hittar ni dom inte så prova att ställ om till "inkludera närtävlingar" under "Arrangemangstyp".
2. Gå in på Eventor och leta rätt på tävlingarna från 2017-04-16 (lång) och 2017-04-17 (medel).
3. Gå in på Livelox från eventen och kolla igenom både H14 samt D14.
4. Efter analys om lämpliga vägval, markera in hur Du vill springa banorna.
5. Markera hållpunkter och attackpunkter som Du vill använda under banan.
6. Ta med kartorna till respektive träningstillfälle.
7. Försök att låna en GPS klocka (ar inte Ni eller era föräldrar: fråga en ledare så skall vi nog få ihop till alla)

Läxa efter:

1. Ladda upp Din rutt från GPS klockan på Livelox.
2. Kolla igenom om du sprang enligt plan och om du gjorde några roliga bommar 😊

// Ledarna