

JUKOLA träning i Tibro 25-27/5

Terrängen runt Tibro är relevant för årets Jukola.

Föreningar utifrån hart hört av sig för att få träna i terrängen.

Vi har då valt att skapa en träningshelg.

Passa på att få en träningshelg. Spring alla pass eller bara utvalda.

Kostnaden är 40:- per pass. Debiteras klubben i efterhand.

Upplägg:

Fredag 25/5:

Plats: Rankås – Rankåsstugan

Anmälan: Eventor

Start: 17.30-18.30 Fri starttid.

Träningsstyp: Moment-OL: Riktungs-OL, Kontrollplock, Korridor-OL. Banlängd ca 8 km

Kontroller: Skärmar finns utsatta. (Ej sportident)

Banlängd: ca 8km – går att korta av.

Ombyte: Dusch i Rankås omklädningspaviljong

Lördag 26/5 fm

Plats: Fagersanna O

Anmälan: Eventor

Start: 10.00 Gemensam start.

Träningsstyp: "Jukolatest". One man relay, masstart, gafflat.

Kontroller: Skärmar med SportIdent.

Banlängder: 3 slingor – 11,2 km, 2 slingor – 7,7 km, 1 slinga 4,5 km.

Ombyte: Inget ombyte/dusch på plats. Välkommen till Rankås för ombyte och dusch.

Lördag 26/5 em alternativt kväll

Plats: Ransberg

Anmälan: Eventor

Start: 15.30-16.30 De som vill träna Dag-OL

22.30-23.00 De som vill träna Natt-OL

Träningsstyp: Vägvals-OL varierat med korta sträckor.

Kontroller: Nattreflex. (Ej sportident)

Banlängder: Långa 8,3 km eller Korta 6,9 km.

Ombyte: Inget ombyte/dusch på plats. Välkommen till Rankås för ombyte och dusch.

Söndag 27/5

Plats: Fagersanna V

Anmälan: Eventor

Start: 10.00

Träningsstyp: Stafett-OL. Indelning i ca 5 st/grupp. Grupper startas med minuts mellanrum.
7 st race med gemensam start vid varje ny start, gafflat.

Kontroller: Snitsel

Banlängder: 8 km om man kör alla 7 race'n.

Ombyte: Inget ombyte/dusch på plats. Välkommen till Rankås för ombyte och dusch.

Välkomna /Tibro OK