

Älgjaks-ol

På torsdag blir det en älgjaksanpassad träning från Råvenstugan. Träningen har en ganska lång och krånglig instruktion som behöver läsas igenom för att träningen ska fungera som det är tänkt.

Det blir en masstart där den svarta banan är en bana med sex kontroller varav fyra är bokkontroller. Vid varje bo är det tre korta slingor och när den förste löparen går ut på sin sista slinga vid ett bo stängs boet för kommande löpare, vilket innebär att man springer vidare på banan till nästa kontroll eller i något fall direkt till nästa bo. Det är alltså bara en löpare som springer alla slingor vid varje bo, övriga springer 0-2 slingor beroende på vad man hinner. Orange bana har tre bon (vilka delas med svart bana) men har bara två slingor vid varje bo. Slingorna är i de flesta fall andra än de som används på svart bana. Tanken är att masstarten ska bli mer sammanhållen då löparna springer olika långt så de snabbaste springer längre än övriga.

För att markera att förste löpare (vilken kan vara antingen från svart eller orange bana) sprungit ut på sin sista slinga vid ett bo, ska den förste löparen som ger sig ut på sin sista slinga ta med sig den snitsel (röd-blå) som hänger vid kontrollskärmen. Finns det ingen snitsel vid kontrollskärmen ska man alltså INTE springa ut på någon mer slinga vid det boet. Det är bara bokkontrollerna som har skärmar, övriga kontroller har bara snitselmarkering (orange-vit) och de ska inte tas med!

Banlängder (min-max, beroende på hur många slingor):

Den svart bana är 2,4-6,8 km.

Den orange bana är 1,9-4,2 km.

Det kommer att behövas kartlyse/pannlampa!