

Natt cup #1

Vi har som målsättning att ordna några träningar under vintern där vi får öva både att tävla men även arrangera. Detta blir den första för vintern.

PM

Anmälan: [Eventor](#) ända fram till 18:19 på träningsdagen. Ledare kan hjälpa yngre ungdomar med SI-pinne och anmälan.

Banor:

Lång 4,2km, skall ha två kartor, fram och baksida, med sig till start.

Medlelång 2,7km

Kort 2,0 km

Superkort 1,3km

Terräng och karta : Statsmiljö och idrottsplats med inslag av små, ibland bökiga skogspartier. Nyritad(inte helt klar) karta runt Farsta Gård & IP , För de två längre banorna även norr om Magelungsvägen på både helt ny och våran(också nya) Stockholm City Cup karta. Kartritare: Martin Sigrand & Simon Hector.

Trafik och förbjudna områden: Visa hänsyn och försiktighet vid korsande av gator. **Använd reflexer.** Förbjudna områden på större gator får endast passeras genom undergångarna. Undantaget är vid rondellen där övergångsställena utan trafikljus skall användas, framgår av kartan. Trottoarer på förbjudna gator får användas. En del inte färdigritade områden och byggarbetsplatser är även förbudsmarkerade. **Kort och Superkort bana undviker i princip helt trafik** men även ni skall naturligtvis också se er för, passerar i kanten av några parkeringsplats.

Start: ca 18:15-18:30 på andra sidan av träbron. Som vanligt samling vid Näset och gruppvis jogging till start. Se till att sprida ut er under vägen till start och värm upp ordentligt så tillämpar vi minst 30 sekunders startmellanrum för alla som springer individuellt. **Start stämpling.**

Teknikmoment : Banorna är lagda som förlängd sprint **med fokus på vägval.** Se till att öva på att läsa på nästa sträcka medan ni springer.

Titta inte på kartan innan start för bästa effekt av träningen.

På bana **Lång** finns det ett kartbyte(Kartvändning) efter 4:a kontrollen men då skall ni inte läsa i förväg, dvs **ni vänder inte kartan** förrän ni kommit till 4:e kontrollen, detta för att simulera en stressig del av banan där man inte hunnit läsa i förväg och måste ta ett snabbt beslut.

Vi kommer även för er träningsuppföljning ha SI på i princip samtliga kontroller och kartorna kommer läggas ut på [livelox](#). Så både sträcktidanalys och vägvalsanalys är möjlig efteråt, **utnyttja det!**

För er som inte testat det tidigare men vill så kan man ha antingen en gps-klocka eller mobiltelefon med [livelox](#)appen installerad och i förväg sett att man kan logga in på [livelox](#). För sträcktider behöver man inte något annat än en SI pinne som man kan låna innan. Sträcktiderna hittar man en stund efter tävlingen genom länken **Sträcktider** på tävlings sida på [Eventor](#).