



PM – Skymningsmästerskap 181203

Dags för Fredrika Bremers Öppna Skymningsmästerskap!

Även tidigare elever och andra nördar som inte gör nåt annat skoj en mån em är varmt välkomna!

Anmälan:	Anmälan på Eventor! Helst senast sö kväll (anmälan öppen till mån 10.00). https://eventor.orientering.se/Events/Show/24338	
Samling:	Torvalla Sorthall 14.10. <u>Avfärd</u> 14.20. Kom i tid tack. Parkering vid parkeringen, Linneaberg, infart från Granby.	
Transport:	Minibussar, Maria, Robban, Josh och Ruslan kör.	
Start:	Ca 500m till start. Gemensam avgång till start 14.45. Gemensam start 15.00	
Banor/klasser:	"Dam" 5,4 km / "Herr" 6,9 km. Damer kan anmäla sig i herrklassen och herrar i damklassen...	
Karta/terräng:	Utsnitt ur Granby - Linneaberg (2014), 1:10 000. Måttligt kuperat, detaljrikt – jättefint!	
Kontroller:	Skärmar (30x30cm), mindre reflex samt SI-enhet.	
Syfte/mål:	Träna på genomförande vid gemensam start med orientering i hög fart och med störningsmoment – fokusera på ditt men utnyttja andra löpare där du har möjlighet. <i>2-3 löpare kommer bli uppföljda - Hör av dig om du gärna vill bli uppföljd!</i>	
Livelox:	Banorna finns på Livelox direkt efter målgång. https://www.livelox.com/Events/Show/35910/Fredrika-Bremer-Skymningsmasterskap	
Utvärdering:	Utvärdera övningen! Vad fungerade bra? Vad är jag nöjd med idag? Behöver något förändras? Hur ska jag göra det?	
Maxtid:	Vi rullar hemåt vartefter ni blir klara, 16.00-16.30.	
Ombyte/dusch:	Ombyte vid bilarna utomhus.	
Utrustning:	Kompass, klocka, vattenflaska, stuklinda, A4 plastficka, varmt ombyte för HELA KROPPEN.	
Matsäck:	Gainomax från oss, komplettera själv om det behövs.	

Tänk på att säga till i tid (helst på morgonen!!) om ni inte kan vara med på träningen av någon anledning, så vi inte behöver hämta ut fler minibussar än nödvändigt.

Lycka till! /Maria, Robban, Josh & Ruslan