



Eksjö SOK bjuder in till Höglandsträning tisdag 26/3, 2019

- Träningsupplägg:** Teknik – Förenkling/förlängning
Syftet med denna träning är att träna på att förenkla/förlänga sträckan och kontrolltagningen genom att använda de mest väsentliga och tydliga detaljerna i området runt kontrollen. Tänkt förenkling/förlängning är markerad på kartan.
- Banlängder:** Violet: ca 4,5 km
Orange: ca 4 km
Gul: ca 3 km
Vit: ca 2 km
- Deltagande:** Alla är välkomna, ungdomar som äldre
- Samling:** Eksjö Smedstorp 1. Parkering vid Smedstorps gård.
- Startavgift:** Fri startavgift för klubbarna i Höglandssamarbetet.
Avgift för löpare som inte är från Höglandet: vuxen 50:-
och ungdom 20:-
- Start:** 18.00 – 18.30
- Stämpling:** Touch (små skärmar)
- Karta:** Smedstorp Skala 1:10000, ekvidistans 5 meter
- Duschköjlighet:** Finns ej
- Frågor:** Simon Nilsson: 072-142 74 94

