



PM Fredrika Mikrokontrollplocksmästerskap

Svartvik 190506

Samling: Torvalla 14.10, avfärd 14.20.

Transport: Vi åker i minibuss och mindre bilar, Robban, Maria, Ruslan och Simon kör.

Parkering: **HÄR** 59.237909, 18.061352.
Ont om parkeringsplats, parkera på vägen på olika ställen kring ängen, så mycket om sidan som det går.

Karta/terräng: Svartvik **1:4000, ekv. 4 m.**
Måttligt kuperad detaljrik terräng.

Kontroller: Rödvid snitsel + SI-enhet (liggande på marken under skärmen)

Övning: Kontrollplocksbana i **tävlingsmood!** Tekniken i fokus!

Banan kan givetvis genomföras i lågt tempo, utgå från din dagsform och dina behov 😊

Bana: 2,2 km (!), 24 kontroller. Om man vill träna mer efter det så är det bara att sticka ut på kartan en extrasväng efteråt, men utan att störa senare startande 😊

Start: Ca 0,5 km till start. Minutstart, startlista upprättas på plats.
Uppvärmningskarta med 7 (0,7 km) kontroller finns

Utvärdering: Utvärdera ditt utförande! Vad fungerade bra? Vad är jag nöjd med idag? Behöver något förändras? Hur ska jag göra det?

Maxtid: 70 min.

Ombyte/dusch: Ombyte ute. Ta med ombyte för HELA KROPPEN inkl. skor.

Utrustning: **SI-pinne!!** Kompass, klocka, vattenflaska, stuklinda, ombyte för HELA KROPPEN inkl. skor.

Matsäck: Gainomax från oss, komplettera själv om det behövs.

Tänk på att säga till i tid (gärna på morgonen!!) om ni inte kan vara med på träningen av någon anledning.

Lycka till!

/Maria, Robban, Ruslan & Simon

