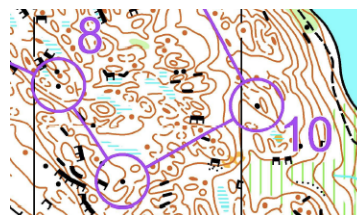




PM – Långsträcksmästerskap Mörtsjön 190520

- Samling:** Sporthallen 14.10. **Avfärd 14.20.** Kom i tid tack.
Parkering vid Balingsnäs
Här: <https://goo.gl/maps/Y9Ue6MXqLJZxYJ5D9>
- Anmälan:** ***Anmäl er på eventor senast söndag!***
<https://eventor.orientering.se/Events/Show/26355>
- Transport:** Minibussar; Robban, Maria, Ruslan & Simon kör.
- Karta/terräng:** Mörtsjön 1:10 000 / 1:15 000, ekv. 4m.
Hör av dig om vilken skala du önskar senast mån 10.00!
Måttlig till kraftig kupering .
- Kontroller:** Miniskärm + SI-enhet
- Övning:** Träna på långsträckor i tävlingsmood!
- Syfte/mål:** Att träna långsträckor har både tekniskt, fysiskt och mentalt syfte. Tekniskt – välja rätt vägval utifrån dina styrkor/svagheter. Fysiskt – att tempoväxla och trycka på hela vägen. Mentalt – att behålla optimalt fokus och ett positivt inre samtal.
Självklart kan passet genomföras även i lägre tempo.
- Banor:** Långa (killar): 6,7 km
Korta (tjejer): 5,1 km
Skröpelblockbana (sten-ol, inget utsatt) 3,2 km
- Start:** Tidsstart: Lottad start med 1 min startmellanrum.
- Utvärdering:** Utvärdera övningen! Vad fungerade bra? Vad är jag nöjd med idag? Behöver något förändras? Hur ska jag göra det?
- Maxtid:** Vi börjar rulla hemåt ca 16.30, vartefter ni blir klara.
- Ombyte/dusch:** Ombyte ute vid bilarna.
- Utrustning:** Kompass, klocka, vattenflaska, stuklinda, A4 plastficka.
- Matsäck:** Gainomax från oss, komplettera själv om det behövs.



Tänk på att säga till i tid (innan klockan 8!!) 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, Ruslan & Simon