

## Träningsinformation V24 Kårsta

Denna veckas träning är i Kårsta med fantastisk vildmarkslik terräng på de längre banorna.

Efter att man har sprungit så går det med fördel att bada i Bergsjön för den som önskar.

**Samling:** Vid kårsta skola, Bergsjövägen 1.

Se länk: [Bergsjövägen 1](#)

**Övning:** Tempoväxling för svart samt orange/violett nivå. På de längre sträckorna finns en extra linje utritad på kartan. Tanken är att löparen skall hålla ett högre tempo fram till linjen (grovorientering) för att sedan sänka farten fram till kontrollen (finorientering). Dessutom, eftersom jukola stundar till helgen, så finns den svarta i två varianter med olika kontroller (gafflad). Och då kan löpare som önskar starta samtidigt och tävla mot sin jämnogoda kompis göra det.

Svart A 8.3km, kartskala 10000 eller 7500

Svart B 8.3km, kartskala 10000 eller 7500

För den som inte vill springa dryga 8km, så går det med fördel att få till 6km om man genar mellan kontrollerna K11-K18. Svart A/B erbjuds även i 7500 skala för de som ser lite sämre då det är mycket detaljer.

Orange/Violett 4.9km, kartskala 10000

Gul samt Grön/Vit har en vanlig bana utan tempoväxlingsövning.

Gul 3.4km, kartskala 10000 (med lite vitsnitslade stigar vid kontrollerna K9-K11 pga kartans lite sämre kvalite med stigar som inte finns i verkligheten)

Grön/Vit 2.5km, kartskala 10000 (med lite vitsnitslade stigar från start och fram till kontroll K4 pga kartans lite sämre kvalite med stigar som inte finns i verkligheten)

Kontrollerna är utmärkta med Blå/Röd eller Blå/Orange snitsel.

**Start:** På väg till start rör sig löparna längs en trafikerad väg. Iaktta försiktighet!

Fredrik Johansson

Sunbybergs IK

076 - 115 36 42