# PM - Öppna gemensamma NOF-träningar sommaren 2019

BAIK, Älvsbyn, Vittjärv och Renen arrangerar var sin NOF-träning under sommaren.

Träningen riktar sig till alla klubbar i Norrbotten och fokusgruppen är 15 år och uppåt till senior. Det här är teknikträning för 15 år och uppåt, alltså violett och svart nivå med tonvikt på svart.

När vi gör träningar är det givetvis roligt om fler springer så träningen är öppen för andra deltagare från andra distrikt och i andra åldrar. Är du yngre och vill prova på violett och svart nivå rekommenderar vi att du springer tillsammans med en vuxen.

Program:
v. 26 Torsdag 27/6 Älvsbyn, Asplövberg, Generalisering
v. 27 Onsdag 3/7 BAIK, Råneå, OL-intervaller med attackpunkt
v. 28 Torsdag 11/7 Renen, Bälinge, Riktningsändringar/utgång/ingång
v. 32 Måndag 5/8 Vittjärv, ?Område , Kavleträning/gemensamstart fokus

**Samling för fokusgruppen är 17.45 för genomgång av övning. Start ca. 18.00-18.15.**

Övriga intresserade startar 18.30. För att respektive arrangör ska veta hur många kartor som behöver skrivas ut ska ALLA anmäla sig i Eventor under när- och klubbtävlingar, både fokusgruppens löpare och övriga intresserade. Det kommer oftast att erbjudas två ban/övnings-längder, 6-7 km (lång) och 4-5 km (kort).

Exakt samlingsplats för respektive träning samt vägvisningsinfo kommer att läggas ut på Eventor, alternativt på respektive arrangerande klubbs hemsida.

Välkomna till fin teknikträning!