



Högländsträning 7/4 2020

OBS!	Träningen bara öppen för klubbar inom Högländszonen. Max antal deltagare är 50 stycken. Först till kvarn gäller. I första hand låter vi ungdomar anmäla sig. Finns det plats kvar kan de fyllas upp av vuxna (kan höra av sig via mail/sms efter anmälan gått ut om det finns platser kvar). Följeslagare skall anmäla sig. Räknas som deltagare.
Anmälan	Via Eventor (eller efteranmälan via mail/sms om det finns platser kvar) Nässjö OK anmäler sig till "Tisdagsträning Nässjö OK", Högländszonen till "Högländsträning Nässjö OK".
Start	Nässjö OK. Fri start mellan 17.15 – 17.45 Högländszonen (exkl Nässjö OK). Fri start mellan 18.00 – 18.45 Till start är det orange-vit snitsel som gäller.
Samling	Tapplarp. Kolla Eventor eller lämplig karttjänst för att se hur du hittar hit. Därefter, kolla kartutklipp för var parkering skall ske. Olika parkering för Nässjö OK respektive Högländszonen.
Avgift	0 kr
Stämpling	Små skärmar
Karta	Tapplarp. Reviderad hyggligt nyss. Skala 1:7 500 (vit, gul, orange) o 1:10 000 (violett)
Dusch/Toa	Nej
Livelox	Ja
Frågor	Måns Lennermo, nassjo.ok@gmail.com eller 076 – 117 38 60

Vit

1,9 km. Allt finns med på kartan. Vanlig OL-bana.

Gul

2,5 km. Allt finns med på kartan. Tag gärna tillfället i akt att träna på att gena genom skogen även där det finns ledstång runt. Gå igenom med tränare/instruktör innan för att få tips vad du skall hålla koll på och vilken strategi du skall ha. Då blir du tryggare i ditt genomförande.

Orange

3,2 km. I stort sett bara brunt och blått kvar på kartan. Du väljer själv hur mycket hjälp du väljer att ta av det blåa. Känner du dig säker så försök att tänka bort det blåa och orientera bara på kurvbilden. Tips från coachen är att jobba med intensiv kartläsning, bättre att ta det lugnt med kontroll än snabbt och chansa. Var också noga med att hitta sista säkra. Prata gärna med tränare/instruktör innan för att få tips hur du skall hantera respektive sträcka.

Violett

4,0 km. I stort sett bara brunt och blått kvar på kartan. Du väljer själv hur mycket hjälp du väljer att ta av det blåa. Känner du dig säker så försök att tänka bort det blåa och orientera bara på kurvbilden. Tips från coachen är att jobba med intensiv kartläsning, bättre att ta det lugnt med kontroll än snabbt och chansa. Var också noga med att hitta sista säkra. Prata gärna med tränare/instruktör innan för att få tips hur du skall hantera respektive sträcka.

Välkomna!