

PM NATTMÄSTERSKAP

201202



Samling: Ingen gemensam samling, ni kommer lagom till start efter behov.
Sekretariat Torvalla sporthall öppet 15.15-17.30 (möjligt lämna väska).

Start: Start enligt startlista 15.30-16.30. **Om du önskar sen start hör av dig!!**
Startlista publiceras tis kväll.

Träningsplats: Toravllaskogen. 800m till start/mål.

Transport: Ingen transport

Karta: Utsnitt ur Toravlla-Jordbro, 1:10 000.

Terräng: Måttlig kuperat, bitvis detaljrikt.

Kontroller: Liten skärm med reflex och SI-enhet

Anmälan: Senast måndag 30/11 på eventor!
<https://eventor.orientering.se/Events/Show/33678>

Banor: Nattmedel. Herrar 5,0 km. Damer 4.2 km.

Övning: Individuell start i tävlingsmood.

Syfte/mål: Träna på genomförande vid nattorientering i hög fart.

Utvärdering: Vad gick bra och vad kan du göra bättre? Hur hanterar du tävlingsstress i orienteringssammanhang? Hur kan du bli ännu bättre på detta?

Maxtid: 17.45.

Ombyte/dusch: Ombyte/dusch Torvalla sporthall, håll avstånd.

Utrustning: **Pannlampa, SI-pinne**, kompass, klocka.

Matsäck: Ta med eget återhämtningsmål.

Tänk på att säga till i tid om ni inte kan vara med på träningen av någon anledning.

Lycka till!

/Maria, Robban & Ruslan

