

Söndag 2021-06-13

STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK ELLER HAR MINST SYMPTOM! HÅLL AVSTAND! TACK

Träning #17 förmiddag: Medel-Tävling Kåsen

Samlingsplats: Parkering Dragonkullen (59.08925542184172, 11.3007828613901), se Eventor



Bana: Dam: 2,7km, 12 kontrollerna (ungefär 25´)
Herr: 3,3km, 14 kontrollerna (ungefär 25´)

Viktig: Ta med din egen plastficka till start, det finns lös kontrollbeskrivning

Karta: Kåsen, 1:10'000, 5m

Startlista: Först start 11:00

11:00	Viktor Runnby
11:02	Måns Östman
11:04	Viktor Jellvert Börjeson
11:06	Jakob Wahl
11:08	Johan Olson
11:10	Kevin Ståhl
11:12	Martin Ahlberger
11:14	Lucyna Wiktor
11:16	Anders Hedberg
11:18	Wojciech Wiktor
11:20	Aina Edgren
11:22	Runa Fremstad
11:24	Mikael Eliasson
11:26	Anna Wallin
11:28	Henrik Håkansson

Form, start: Tränings-Tävling, spring full fart

Kontroller: Stor skärmar

Coronakoncept: Kom-löp-åk till nästa träning
Läs ut snabbt, åk hem snabbt

Ledare på plats: Patrik

Lunch Egen lunch. Tyvärr kan vi inte samlas tillsammans för lunch pga restriktioner, men försök hitta något bra ställe eller ta med egen lunch och ät ute :)

Träning 2, Eftermiddag: Lång träning, lång sträcka

Samlingsplats: 58.991980638154494, 11.31338863968592, Näsingén



Bana: Dam 7,0km, 8 kontrollerna
Herr 8,0km, 8 kontrollerna

Viktigt: Ta med din egen plastficka till start

Karta: Näsingåsen, 1:15'000, 5m

Startlista: Först start 14:00, sista start 14:45, Ingen startlista, organisera på plats.

Form, start: Lång sträcka. Gör en bra vägval, fokusera på genomföra (exakt, och spring utan mycket kart läsa)

Kontroller: Små skärmar

Coronakoncept: Kom-löp-åk till nästa träning
Läs ut snabbt, åk hem snabbt

Ledare på plats: Patrik

STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK ELLER HAR MINSTA SYMPTOM! HÅLL AVSTÅND! TACK