

Masstartsträning + banor, Vedbo 2/4



Ulf

March 29 redigerade March 29 i Anmälan till Aktiviteter

På torsdag 2/4 är det teknikträning på Vedbo och det finns två alternativa träningar att välja på:

1. Masstartsträning/OL Intervaller. Här har vi gafflade OL intervaller där tanken är att man startar gemensamt, ev. uppdelat i grupper, springer en bana till nästa mål, samlar ihop gruppen och kör nästa bana etc. Syftet är att träna orientering i högt tempo och utmana kompisarna. Blir runt 5 km totalt, violett nivå.
2. 2 st medeldistansbanor med olika längder, 3,6 km violett nivå eller 2,5 km orange nivå för de som inte vill springa OL intervallerna. Ingen tidtagning.

Kontroller finns utsatta, dock inga SI enheter utan "touch stämpling" gäller.

För att det hela ska inte bli för rörigt och för att vi ska undvika att slå i gränsen för 50 personer kommer det finnas olika startplatser, se karta:



1. Intervallerna startar vid början av spåret bakom f.d. Wenströmska skolan. Samling 17:45, start 18:00
2. Banorna startar vid vägslutet vid telestationen i änden av Vedbovägen. Följ spåret genom Vedboskogen. Start 17:45 till 18:15

Parkering sker på en grusplan bakom Wenströmska IP, infart Vedbovägen, sväng vänster på Bälbyvägen. Det finns också begränsat med P-platser vid telestationen.

Anmälan senast onsdag kväll på UK sidan: <https://uksidan.vasterassok.se/event/338>

Ange vilken bana ni vill springa.

//Ulf