

Teknikträning - tisdag 16/6

Välkommen på teknikträning tisdagen den 16/6 vid Grytstorp. Temat för träningen är moment och det bjuds på korridorer, kurvbild, riktningsövningar, kontrollplock och ett sluttningsmoment. Finalen på passet kommer sista 1,5 km där det bjuds på en riktigt fin och intensiv "Micro-OL"!

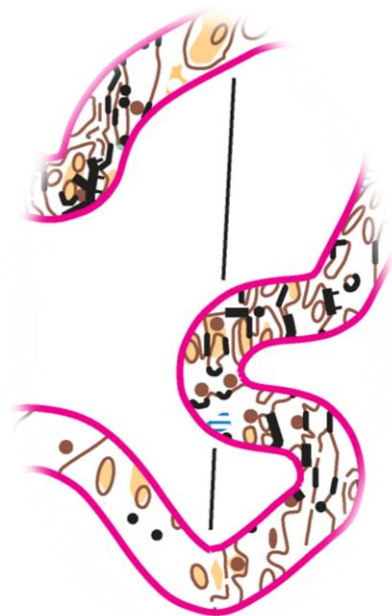
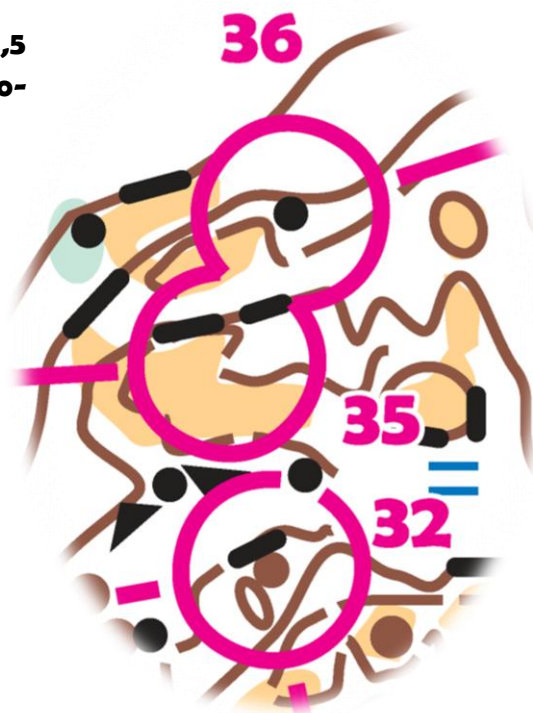
Hur du vill genomföra passet bestämmer du själv. För att få ut så mycket som möjligt av passet springs det förslagsvis individuellt i högt tempo, men det är självklart helt okej att springa det som ett distanspass i lugnt tempo.

Kontroller kommer att vara markerade med snitslar eller små skärmar (skärmar på "Micro-OL").

Det finns tre olika banor att välja på:

- Svår | 9.6 km – Motsvarar svart svårighetsgrad
- Medelsvår | 6.0 km – Motsvarar violett svårighetsgrad
- Lätt | 3.5 km – Motsvarar orange/violett svårighetsgrad

Lätta banan innehåller inga moment utan är bara vanlig bana som utnyttjar momentbanornas kontroller, det kan därför bli vissa svårare kontroller så rekommendationen är att osäkra löpare springer tillsammans eller med en skugga.



Samling: 17:45 i Olstorp

Avfärd senast 18:00

Anmälan sker antingen via mail:

albin970116@hotmail.com, via sms: 0705 865412 eller genom att kommentera mitt inlägg på facebook. Ange vilken bana du vill springa!

/Albin