



Träning Bosvedjan2015-07-14

Idag träning med tanke på kommande 5-dagars.
Taktik, teknik. springa utan att missa. Hur gör man ?

Banorna idag är lite luriga. Ska man springa rakt på igenom sämre terräng ?
Nyttja stig så länge som möjligt ?
Runda för att få lättare infart mot kontroll ?

Fundera på detta under loppet och efter loppet diskutera gärna med expertis i form av Lars Holmqvist, som sköter träningen.

Banor finns 3 st, Lång 5,9 km, Lite kortare 4,5 km och Kort 2,9 km.
Kartan är i 1:10 000 + några i 1:7500 (bana 4,5 km)

För övrigt gäller som vanligt i 5-dagars: Läs PM !, hitta till din start, surra inte så mycket vid starten, kolla din startfålla, nummerlapp, säker inledning på loppet, speciellt etapp 1. Ingång fålla vid mål. Drick vatten vid värme. Säkra vägval, inga chansningar. Koll på extrastigar vid sen start, samt avslut på loppet in mot mål. Massor av kontroller i skogen, kolla kod ! Bättre kolla en gång extra på kartan än att springa planlöst. Koll på riktningar. Lite inte på att alla andra har koll på var dom är. Var med på kartan hela tiden. etc. etc.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !