

Hej!

På söndag den 29 november är det jag och Mona som svarar för träningsaktiviteten. Vi tänker bjuda på några träningsbanor på Trosa-Vagnhäradskartan, med start från Ställverket och mål vid klubbstugan (ingen tidtagning och inga stämplor). Målsättningen med träningen är i första hand lugn löpning i skog och mark och i andra hand OL-teknik med tyngdpunkten på vägval.

Var och en har möjlighet att själv välja mer kupering efter strecket (styrka) eller mer flack terräng och längre väg.

Kontrollerna är något enklare med svårighetsnivån röd/orange, men skalan är 1:15 000, vilket åtminstone för mig innebär ökad svårighet.

Distanserna som finns att välja mellan är dryga 8, 6 och 4 km, där de två sista är avkortningar på den längre banan.

Jag har redan nu hängt ut miniskärmar på alla kontroller utom de två sista, närmast klubbstugan, varför det finns möjlighet att tjuvstarta under veckan.

Kartor finns utlagda på bordet närmast ingången i Klubbstugan. Tänk bara på att lägga tillbaka dem så fler får möjlighet att använda dem.

Visa hänsyn till stug- och gårdsägare och tänk på att de i många hagar går djur, även om du inte ser dem i första anblicken.

Det är bättre att springa runt en hage, än att riskera rasera ett stängsel av misstag.

För de två längre banorna har jag angett ett tvingande vägval mellan kontroll ett och två, just av den orsaken.

Med Vänliga Hälsningar

Jan Ring j.ring@telia.com

Mobil/arb: 021-18 15 87

Tel: 0156-165 22