

NOF träning 8Juni

Samling 18.30 vid Falkberget ca 1km öst Böle, skärm från väg 374 (samma plats som för tisdagens PiteåSerie)

Övning i 2 delar:

- 1) Uppvärmning genom parjogg i korridor upp till start av övning2. Korridoren är ca 2,5 km. Löparna turas om att leda framåt i korridoren då man omväxlande har karta eller vit yta i sin korridor.
- 2) Kurvbildsövning. Bana1 3,0km har anpassats mot HD14 då stenar o sankmarker lämnats kvar i kartan samt extra kartstöd lagts in bakom några kontroller. Bana2 4,1km och bana3 4,9km har kurvbildskarta med endast branter och opasserbara sankmarker kvar.

HD14 kan med fördel springa kurvbildsövningen i par. Övriga springer själv eller som man själva önskar. Tidtagning med SportIdent och stämpelstart på kurvbildsövningen.

För HD12 gäller kontrolljakt av svåra kontroller på Falkberget. Bilda par med kompis och sök reda på de svåraste kontrollerna från tisdagens PiteåSerie på Falkberget.

Vi skriver ut ca 15 ex /bana så om någon kommer med extra många löpare är det bra att meddela i förväg!

epost: leif.eriksson@pitea.cc