

Nissejakt i Tomteskogen (Ävsjöskogen)

Utmaning#6 + Utmaning#7 (bonus)

Genomförs torsdag-fredag 26-27/11 (ok även dagtid 28/11 för barnfamiljer och de som bara är i Stockholm över helgen)

Utmaning #6

Snabbdistans (5 km) på ”**Blå reflexen**” (Ny reflexslinga som OK ÄÖ satt upp i Älsjöskogen).

2-3 km uppvärmning **5 km snabbdistans** på reflexslingan nedjogg 1-2 km.

Förslag: från parkeringen ta söderut på elljusspåret hela vägen runt tills du kommer till starten. Nedjogg fortsatt i spårets riktning till parkeringen. Det finns ett utegym vid mål/start för lite extra träning 😊. **Vill man ha en bra tid runt spåret och samtidigt hinna med ”Utmaning #7”** rekommenderar vi att värma upp halva slingan bort till starten och räkna tomtar på vägen. Sedan köra nedjogg tillbaka till parkeringen och räkna resten.

Se kartbild på nästa sida för hur banan går. Parkering markerad i syd-västra hörnet. Start markerat med rött vid Älvsjö gamla IP.

- **>15 år** genomför helst klubbträning tors 25 nov eller 5 km snabbdistans på reflexslingan
- **16-35 år** 5 km snabbdistans på reflex-slingan, ta gärna tid och lägg upp i Strava och jämför med era kompisar 😊. Bästa tiden på banan är i 24.21 som utfördes på Älvsjö Night Trail nyligen. Ni som bor på annan ort kan kryssa i arket för likvärdig träning.
- **Övriga åldrar** Snabbdistans, jogg 5 km på reflexslingan. Det går också att promenera reflexslinga om man är skadad (eller som en lördagsaktivitet för familjen med mindre barn (glöm då inte skriva ut kartan)

Utmaning #3 Nissejakt i Tomteskogen (höj blicken)

Utförs med fördel samtidigt som utmaning #2

I orientering är det viktigt att höja blicken, detta kommer ni att få träna på i denna utmaning.

Utmaningen är att **räkna tomtar**. Ni hittar inga tomtar om ni tittar ner i backen. En udda reflex finns i närheten av tomtarna och de finns bara på träd som också har en blå reflex. Det är väldigt många reflexer i skogen!!! Det finns en vit, gul och röd reflexslinga också ...

Maila antal tomtar du hittar till aneland@gmail.com senast 28/11. Denna gång får man 2 gissningar på sig 😊.

De som bor på annan ort kan inte utföra denna utmaning denna gång och får automatiskt ett kryss i arket. Detsamma gäller de som är under 15 år och som genomför torsdagens organiserade träningspass vid klubbstugan.

