



Utmaning #15 – vecka 50

Äntligen teknikträning med eller utan lampa

Genomförs tors-lörd 10-12 dec

Nu blir det teknikträning!

Tre banor finns att välja på:

- Blå Jul utan stigar (5.7 till 8.1 km)
- Blå Jul vanlig karta (5.7 till 8.1 km)
- Orange Jul 3,2 km

I Skogen sitter reflexstavar som är lättast att se mha lampa 😊

Under 15 år: Orange – och violett grupp har träning kl 18 vid Sundbygård tors 10 dec
Grön, vit och gul har träning vid Källbrink kl 18 torsd 10 dec

16-35 år: Teknikträning **natt** helst bana "Blå-Jul **utan** stigar".

Över 35: Teknikträning natt eller dag någon av de tre banorna

Blå bana:

- Gå ut lugnt och hitta flytet
- Öka farten när det blir enklare

Tanken med korridoren genom gatuområdet är att **ALDRIG** göra kartstopp!

Kartan utan stigar:

Använd dig av kurvbild och kompass, känn hur det lutar!

Orange-bana:

Gena mot ledstång – ledstångsrally – sista säkra – noggrant in mot kontrollen!

Förstå hur det kommer att se ut när du hoppar av ledstång hela vägen in mot kontrollen.

Kartor kommer att finnas utskrivna i begränsad mängd i sandlådan på gaveln av klubbstugan.

