

Resa: Med bil **kl.07.30** från Norrköping/Åby/Jursla/Krokek på lördag morgon (exakt tid och plats görs upp med respektive chaufför – se lista). Vi åker hem efter andra passet på eftermiddag eller kväll efter ombyte och lättare mellanmål. Det innebär att vi åker hem olika tider allteftersom vi sprungit klart. Restiden är ca 2 timmar.

Vi kommer att hålla till i Järfälla OK:s klubbstuga "Granskog", på Järvafältet, mellan passen och även samling där före första passet.
<https://www.google.com/maps/dir//N59.443748,E17.845412/@59.4220873,17.7382505,12z/data=!4m6!4m5!1m0!1m3!2m2!1d17.845412!2d59.443748>

Mat: Lunch och mellanmål i klubbstugan. Direkt efter förmiddagspasset bjuds det på frukt. Vill du äta något innan – tag med.
OBS! Meddela ev. allergier eller specialkost till Magnus eller Peter

Träning Ca 15min bilfärd till båda träningarna. Två pass, varav ett kvälls-/eftermiddagspass. Ta med pannlampa även ni som tänkt köra eftermiddagspass (stor riska att det hinner börja skymma).

Förmiddag – Ängsjö

2. Ängsjö

OL-intervaller

Skala och ekvidistans: 1:10 000 och 4 meter

Längd: 11 km

Gaffling: Ja, ordentlig

[Parkering sker här](#)



Eftermiddag - Hällkana

4. Hällkana

Masstart/vanlig bana

Skala och ekvidistans: 1:10 000 och 2,5 meter.

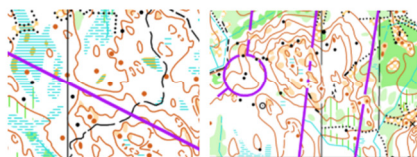
Längd: 10 eller 7 km

Gaffling: Ja

[Parkering sker här](#)

Träning avlyst för jakt: Träningen är avstängd under fredagar samt innan klockan 13:00 på lördagar och söndagar under hela vintern. Respektera detta!

Övriga kommentarer: Samma banläggare som 10MILA-kavlen, Ulf Radler.



Ombyte Omklädningsrum och dusch finns i anslutning till klubbstugan.

Övriga aktiviteter Återblick på årets säsong och planering av vinterträningen, träningsdagar, läger och en titt på nästa års tävlingsprogram m.m.

Kostnad 150kr (resa, mat på plats), faktureras senare.

Fördelning i bilar

Magnus Ville, Leo, Oskar, Esko
Peter Lisa, Simon J, Erik J
Micke Arvid, Carl-Henrik, Sverre, Emil (plockas upp på vägen)
Fredrik Alva, Kerstin, Fanny
Jenny Yrsa, Annie, Linnea
Malin Tom, Simon L, Viktor