

PM

Träningsdag i Västervik

söndag 23 augusti

Avfärd: kl. 08:00 (Krokek). Varje förare bestämmer detaljer för sin bil.

Bil Klas	Bil Karin	Bil Peta	Bil Micke	Bil Jenny	Bil Mats
Oskar	Siri	Alva	Tora	Fanny	Yrsa
Ville	Ella	Lisa	Arvid	Linnea	Sverre
Leo	Erik	Kerstin	Kacper	Annie	Jenny
		David	Viktor		

Samling Västervik: ca kl. 10.00, Marsbäcken

<https://kartor.eniro.se/?c=57.799333.16.562791&z=17&q=57.798842.16.562394>

Pass 1: Gemensam start senast kl. 10:30
Marsbäcken: Två banor - 6,5 km & 8,9 km. Skala 1:10 000. *“Gafflade stafettbanor i öppen och bitvis tunglöpt tallskog med bitvis detaljerad kurvbild.”*

Mellan passen: Bad/tvätt vid någon sjö, där vi också äter vår egen medhavda lunch och laddar för nästa träning.

Pass 2: Starttid enligt överenskommelse.
Kilmare V: OL-intervaller - ca 6 x 1 km. Skala 1:10 000. *“Terrängen angränsar till SM, Ultralång och speglar delvis vad som väntar där. Intensiv orientering.”*

Egenavgift: 50 :- som betalas till resp. förare.

Ta med: Lunch, rikligt med vätska, badkläder, ombyten, ev. stol/liggunderlag samt ett mellanmål efter pass 2.

Hemma?: ca kl. 19. Vi äter kvällsmat hemma.

?: Kontakta Micke

Om Du känner minsta sjukdomssymptom, stanna hemma.

Ser fram mot en fin dag!

Elit- & juniorkommittén

