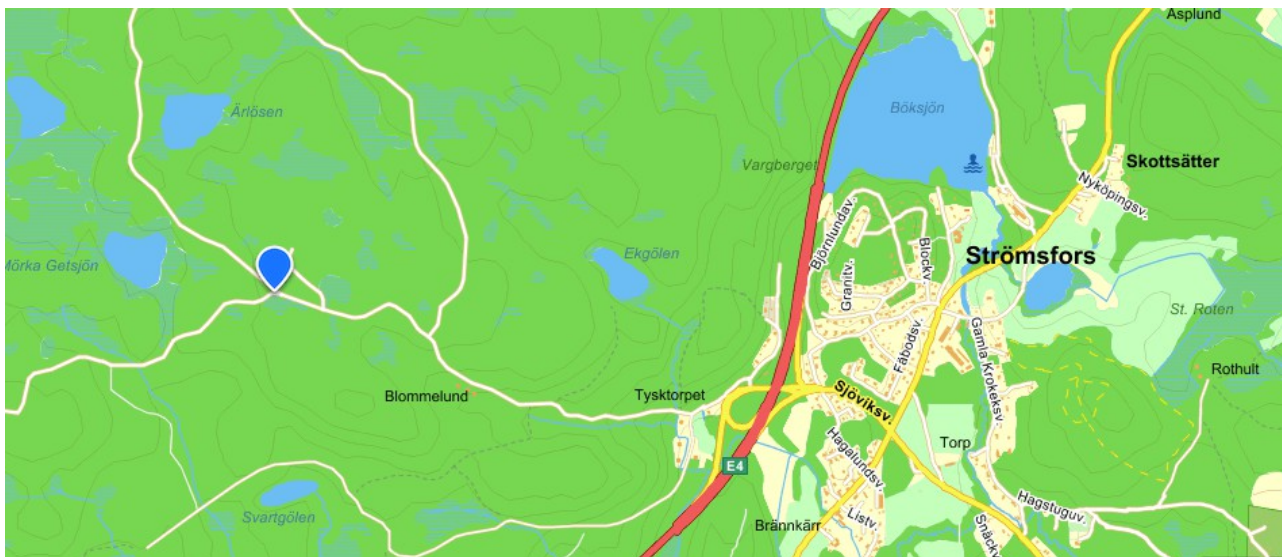


# Teknikträning 18 september

**Samling:** Stockholmsvägen, se karta



## Banor:

|        |        |                                                          |
|--------|--------|----------------------------------------------------------|
| Lång   | 8.6km  | 1:15000del                                               |
| Mellan | 6.6 km | 1:15000del (Korta av långa banan k2-k6) eller 1:10000del |
| Kort   | 3.2km  | 1:10000del                                               |

## Syfte:

Ett riktigt glidarpass inför lång-SM som går av stapeln i helgen. Banorna består av lite längre sträckor där du kan träna på att grovorientera på sträckorna och koppla på fokus i kontrolltagningen. Terrängen kräver känsla för kurvbild vilket kommer att vara viktigt på lång-SM. Dessutom finns möjligheten att springa på "rätt" skala för att vara så förberedd som möjligt.

## Välkommna!

Malin och Klas