

PM - Teknikträning vecka 23

Plats: Orrmossen, Nackareservatet. Parkering sker på vägen innan bommen upp mot Nackamasterna: <https://kartor.eniro.se/m/EikyN>

Kontroller: Blå snitslar

Typ av träning: Stegringsbanor. Tre slingor med ökande svårighetsgrad där A är svårast.

Möjlighet finns även att springa slingorna på en karta utan stigar.

SlingaA: 3,2 km

SlingaB: 1,6 km

SlingaC: 1,7 km

Terrängen är skiftande med delar som går i ett mycket flack mossområde där riktning är viktigt.

Syfte: Träna tempoväxling, riktningsändring, finorientering, vägval, taktik och strategi.