

Info om teknikträningen 25-27 april

Det är stafett-träning med gemensam start på gafflade banor. Syftet är att träna på kavlekänsla inför 10-mila. Det är 6 gafflade banor, lika långa men fulgafflingar förekommer. När man sprungit banan byter man karta till en gemensam avslutande slinga (Bana 7). De som vill springa kortare kan hoppa över avslutningen.

Den orange banan har löpvägar inritade med blått för att träna på rätt beteende för genomförande av banan.