



PM för teknikträning Älvsjöskogen

Vecka 22, 2022

Samling på parkeringen [Korkskruven](#).

Begränsat med plats här. Alternativ parkering finns på Storskiftesvägen 61, 141 39 Huddinge några hundra meter därifrån.

Kontroller sitter ute för träning mån-fre 30 maj-3 juni.

Svart bana har två olika övningar och två olika kartor.

Dels 5 st OL-intervaller om totalt 4,1 km på en normal karta och dels en bana på kurvbildskarta 3,3 km, som man passande kan avsluta med.

Orange bana fokuserar på att hitta bra stråk/vägval där man kan förenkla orienteringen och hålla bra fart. 3,8 km

Alla har 1:7.500.

[Livelox finns här](#). Lösenord: Älvsjö

Ha med egen plastficka!

Lycka till!