

# PM

## Träning i Skinnabo 5/5 + veckans bana

**Samling** Skinnabo, vägvisning från väg 120, mittemot vägen till Susingsborg.

<b>Klasser</b>	Bana 1	1,9 km	Gul
	Bana 2	2,0 km	Blå
	Bana 3	3,2 km	Blå
	Bana 4	4,8 km	Blå

Samtliga banor finns både som medsols och motsols löpriktning.  
Du väljer en kompis att löpa mot, en springer med- och en motsols.

**Karta** Skutlanda, skala 1:7500 ekv. 2,5 m  
Det finns gott om nya barkborrehyggen (de flesta inritade) och nya släpstigar (de största inritade)

**Kontroller** är markerade med små orange-vita plastskärmar med kodsifra

**Start** Minutstart med en löpare i vardera löpriktning för varje bana.

**Angivelse** Bara på kartan

**Tänk på** Kontrollplockning är en övning för att träna kontrolltagningsmomentet.  
Det kräver fokusering hela tiden, anpassning av hastigheten, framförhållning och att du lyfter blicken.  
Försök också att förbereda nästa sträcka så du vet vilket håll du skall gå ut från varje kontroll. Om du bommar en kontroll - stanna då upp och gör en extra koll på kompassen innan du springer iväg mot nästa kontroll.

## Lycka till i skogen