



Hagabyhelg 10–12/3 2023

Dags för en tredje träningshelg. Upplägget blir likt föregående helg med tre planerade pass: Natt-OL (fredag), spetsträning med ÖLOF Elitorientering (lördag) samt långpass från Ånnaboda (söndag). På lördag eftermiddag ses vi på klubbstugan och pratar om säsongen som strax drar igång.

Spetsträningen genomförs vid Skåle klint med fokus på backlöpning. Upplägget är intervaller (uppför på stig följt av OL utför). Avslutas med en medeldistansbana på 3,3 km. Separat PM kommer.

Program

Fredag 10/3 – 18:00 Natt-OL, Rya

Teknikpass med uthängda reflexer. Banlängd 5 km. Möjlighet till förlängd bana, 8,2 km. Extradel ej uthängd.

Samlingsplats strax söder om södra infarten till Lindesberg från RV50. Samling 17:50.

Vägvisning: 59.542801, 15.205295 <https://goo.gl/maps/Lyo2BKk1K9mLjzKLA>

Lördag 11/3 – 10:00 Spetsträning: Backintervaller + medeldistans, Skåle klint

6 x 1,5 km uppför stig/nedför OL + 3,3 km medeldistans. Intervallerna går att köra individuellt eller i mindre grupper.

Samling parkering, Skåle klint 09:30. Start ca kl 10:00.

Vägvisning: 59.005986, 15.217554 <https://goo.gl/maps/q6UkVnKMVC2FLmV17>

Efter träningen åker vi till klubbstugan för dusch, bastu och efterföljande lunch ca kl. 13:00. Efter det planering och information om stundande säsong. Vi samordnar lunchbeställning på plats. Arne N har förberett fika!

Söndag 12/3 – 09:30 Långpass, Ånnaboda

Längdskidåkning på konstsnöspåret eller OL-distans.

Anmälan sker på Eventor under Klubbaktiviteter.

<https://eventor.orientering.se/Activities/Show/17764>

Vid frågor kontakta Oskar Eklöf eller Filip Dahlgren

Oskar 0702 – 68 55 94

Filip 0704 – 44 25 34

