



Nyhetsbrev från Elitkommittén

Februari 2024

Vinterns grundträningsperiod rullar på och det är snart dags för ny träningshelg. Det blir enligt samma upplägg som föregående träningshelg som vi genomförde i januari.

Nedan följer information om vårens aktiviteter. Inga större förändringar jämfört med genomgången på första träningshelgen. Några aktiviteter har kompletterats med ny information.

Prioriterade stafetter under våren är deltävlingarna i SOFTs nyinrättade ”Stafettligan” (Göingestafetten, Stigtomtakavlen, 10Mila, Hagaby) samt Jukola. Huvudstafetter är 10Mila och Jukola. Vi kommer anmäla och ta ut lag till Måsenstafetten och Kolmårdskavlen som en del i förberedelserna.

Aktivitetserna finns upplagda under Klubbaktiviteter i Eventor. Intresseanmälan görs för att logi och resa ska kunna planeras på bästa sätt.

Träning i vår

Torsdagar: Intervaller enligt program. I samband med Klubbafton.

Tisdagar: Teknikträning. Drar igång så snart snön släpper.

Samordning/kommunikation via sociala medier är uppskattat.

Övrigt: Klubben har tre nya Mareld Vega 5000 lumen.

Träningshelg #2 16-18/2, Örebro

Se separat inbjudan. Anmälan i Eventor

Träningsdag 16/3, Sörmland (Träningshelg)

Viktor ordnar två teknikträningar i Sörmland. Stafett + medeldistans. Dusch, bastu och lunch mellan passen. Gemensam resa från Örebro. Anmälan i Eventor. Om ej barmark tittar vi på en annan lösning på hemmaplan med liknande upplägg som första två träningshelgerna.

Måsenstafetten 24/3

UK anmäler och tar ut lag ca 1 vecka innan. Samordnas av de som deltar. Anmälan i Eventor

H17

Sträcka	Längd (km)
1	8,7
2	6,8
3	6,8
4	8,7

D17

Sträcka	Längd (km)
1	6,8
2	5,2
3	5,2
4	6,8

Swedish League + Stafettligan #1, Skåne 29-31/3

Medel (Långfredagen), lång (Påskafton) & stafett (Påskdagen). Stafettligan, 3 sträckor á 35 min.

UK anmäler och tar ut lag ca 1 vecka innan. Samordnas av de som deltar, delvis ihop med ÖLOF. Vid frågor kontakta Filip.

Kolmårdskavlen 7/4

UK anmäler och tar ut lag ca 1 vecka innan. Samordnas av de som deltar. Anmälan i Eventor.

Klass	Str 1	Str 2	Str 3	Str 4
H17E	8,5	- 6,0	- 6,0	- 8,5
D17E	7,0	- 5,0	- 5,0	- 7,0

SM Natt (Swedish League) 12/4, Ärla

Deltagare springer på söndagen på Stigtomtakavlen. Samordnas av de som deltar, Viktor kan ordna boende. Anmälan i Eventor.

Stigtomtakavlen (Stafettligan #2) 13-14/4

UK anmäler och tar ut lag ca 1 vecka innan. Anmälan i Eventor. Samordnas av UK.

Herrar

1 Natt	9,6 km Gafflad
2 Natt	9,6 km Gafflad
3 Natt	6,8 km Rak
4 Dag	6,9 km Rak
5 Dag	9,7 km Gafflad
6 Dag	9,7 km Gafflad

Damer

1 Natt	5,8 km Gafflad
2 Natt	5,8 km Gafflad
3 Dag	5,3 km Gafflad
4 Dag	4,3 km Rak
5 Dag	8,0 km Gafflad

10MILA (Stafettligan #3) 4-5/5, Nynäshamn

Vi siktar på två lag i både Damkavlen och Herrkavlen. UK anmäler lag senast 3 mars, intresseanmälan i Eventor. Samordnas av UK.

Det kommer finnas övernattningsmöjlighet på hårt underlag inomhus (skolsal) som tillhandahålls av arrangören. Hotellrum kommer bokas enligt önskemål, ca 20-30min från Nynäshamn. Subventioneras preliminärt 50% av klubben.

Herr

Starttid: Kl. 17.15

Målgång efter 3 str: Kl. 19.00, cirka

Jaktstart: Kl. 23.30

Vägstart: Kl. 00.30

Målgång: Kl. 06.20, cirka

Omstart: Kl. 10.45, cirka

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Övrigt
1	7,9	Ja	270	Dag
2	7,3	Ja	260	Dag
3	6	Ja	210	Dag
4	14,4	Nej	455	Natt
5	5,9	Ja	190	Natt
6	6,4	Ja	190	Natt
7	7,6	Ja	250	Natt
8	8	Nej	270	Natt/gryn
9	10,6	Ja	390	Gryn/dag
10	12,8	Ja	460	Dag

Dam

Starttid: Kl 21.15

Målgång efter 2 str: Kl. 23.00, cirka

Jaktstart: Kl 07.00

Vågstart: Kl. 08.00

Målgång: Kl.10.20, cirka

Omstart: Kl. 12.00, cirka

Sträcka	Banlängd	Gaffling	Stigning	Övrigt
1	7,8	Ja	220	Skymn/natt
2	5,6	Ja	150	Natt
3	10,1	Nej	320	Dag
4	5,5	Ja	170	Dag
5	6,0	Ja	180	Dag
6	7,3	Ja	240	Dag

Stafettligan #4, Ånnaboda 12/5

3 sträckor dam, 3 sträckor herr. UK tar ut lag ca 1 vecka i förväg. Anmälan i Eventor. Deltagande kan ske av löpare som ej har fördelaktig terrängkännedom.

Träningshelg #4 24-26/5

Preliminära datum. Fokus Jukola. Planering kommer längre fram.

Jukola 15-16/6, Kauhava

Två lag anmälda i både Venla- och Jukolakavlen.

Resa under planering med huvudplan färja Stockholm-Åbo ToR.

Två utresedagar – torsdag eller fredag. Hemresa söndag. Åter Örebro måndag förmiddag.

Fredagsresan (ankommer Åbo hamn ca 06:00 lördag morgon) kommer ej hinna till starten av Venla.

Lalle (researrangör) samt Jukola-arrangören rekommenderar avresa torsdag/ankomst fredag för Venlalöpare.

SM Sprint + Sprintstafett (SL + Stafettligan #5) 28-29/6, Västerås

Två damsträckor och två herrsträckor. Ingår i Stafettligan. UK anmäler och tar ut lag c:a 2 veckor innan. Samordnas av de som deltar.

/Elitkommittén (Oskar, Love, Filip)