



Långpass # 2

Då var det dags för ytterligare en träningsträff. Målet denna gång är att alla ska vara igång ca tre timmar. Därmed inte sagt att man måste springa tre timmar, tanken är att man kan gå vissa delar om man vill det.

Tid & Plats:

- 18 November klockan 08.45 på Skatås parkering
- Därefter bilfärd till startpunkterna

Bana:

- Två sträckningar, en som är ca 20km, en annan som är ca 30km
- Vi kommer att springa längs Vildmarksleden
- Banan är markerad med orange märkning. Kan dock vara lurigt på vissa ställen så använd kartan.(även om inte det alltid funkar, eller vad säger du Per☺)
- Ni kommer att tilldelas kartor som ni får läsa tillsammans.
- Val av banlängd:
 - o Räknar ni med att gå delar av banan eller tänker ta det väldigt lugnt så ta korta.
 - o Vet ni att ni orkar springa ca 3 timmar i lugnt tempo utan att stanna(ca 5-6 min/km), ta långa.

Säkerhet:

- Vi kommer försöka hålla ihop grupperna så gott det går men var beredda på att få springa vissa delar själva. **OBS**, se därför till att ta med mobil där ni redan nu lägger in följande nummer som ni kan ringa när ni står ensamma och gråter i skogen☺
 - o Martin 0705-825494,
 - o Per 0706-723356
 - o Serviceteamet 0705-803222

Logistik:

- Beroende på hur många vi blir så kommer vi behöva ett gäng bilar.
- Vi kommer åka i så få bilar som möjligt från Skatås. Bilarna kommer sedan köras tillbaka av ett litet men engagerat serviceteam så att de finns i Skatås efter genomförd träning.
- Anmäl om ni har möjlighet att ta egen bil.



Utrustning:

- Under passet
 - o Har ni en liten löparyggsäck ta med den.
 - o Vätska, minst 1 liter
 - o Ev. något att äta om ni vill ha det
 - o Mobiltelefon, förslagsvis packad vattentätt

- Efter passet, detta packas i en separat väska som ni kan ha efter målgång vid lunchen.
 - o Torrt ombyte - tröja, jacka, byxor, mössa osv

Mat:

- Det kommer finnas lunch när ni kommer tillbaka, vill ni ta del av denna(vilket ni kommer vilja) så ta med en 50-lapp. Vi äter naturligtvis utomhus, glöm därför inte ombytet.

Anmälan:

- Görs senast den 11 November till martin@trailrunner.se
- Ange om ni har bil som kan användas
- Ange vilken sträckning av bana ni tänker välja.
- Ange om ni tänker äta lunch.

Hjärtligt välkomna,

Swedish Trail Running