

Tyr i 10-mila 2022

Lagen

Se hemsidan eller Eventor

***Du springer i ett lag.** Du springer för laget och ska genomföra din sträcka på ett säkert sätt. Ta hjälp av andra på din sträcka, spring gärna tillsammans men ha koll på var du är.*

Kontrollera att stämplingen tar, det ska både LYSA och PIPA.

Kodsiffror kolla vi extra.

Vid växling kollar både den som kommer in och den som springer ut att kartan är rätt, att det är rätt lag- nummer på kartan. (tolkning av Sixtens goda råd)

Vad behöver man ha med sig

- Skor, tävlingskläder SI-pinne och kompass.
- SI-pinnen bör ha snodd
- Extra kompass att ha i bakfickan!
- Pannlampa för de som springer natt
- Liten extralampa att tejpa på batteriselen

- Kläder efter väder!
- Sovsäck och liggunderlag/luftmadrass för herrlöpare (och övriga som ska vara kvar)
- Mat innan (och efter) du springer. Lättsmält och kolhydratrikt före du springer är ett tips! Tänk igenom när du vill äta utifrån när du ska springa.
- Frukost för de som springer sent i herrstafetten!
- Det finns mat att köpa på arenan, tyr har med enklare mellanmål och enklare frukost.

Vad har Tyr med sig

- Stort tält vid vindskyddsplatserna där vi kan samlas och där det kommer finnas enklare frukost och lite fika och annat under eftermiddagen, kvällen och natten.
- Det kommer även finnas ett tält där man kan sova.
- Det kommer finnas saft, te, kaffe, blåbär/nyponsoppa, smörgås och kolv, frukt.

Kort genomgång av PM

- Tider, Banlängder mm, se Eventor 10-mila, **Inbjudan**(med bl a banläggarens ord om terrängen, sträckor mm) samt **PM** (med information om bl a start, växling, banlängder mm)
- Var har vi våra tält/vindskydd på arenan. se Eventor, under veckan
- Var har vi boende för våra herrlöpare
 - 1 Husbil vid arenan och 8 platser på hårt underlag i Vintrosa skola. Finns också tält som kan användas för vila och en stunds sömn.
- Hur löser vi logistik för nattlöpare
 - Vi återkommer senare i veckan beroende på löparnas önskemål
 - Ansvariga ledare kommer överens med löpare i "sitt" lag när väckning ska ske.

Hur laddar jag resten av veckan

- Sova gott
- Äta gott
- Träna lugnt
- Samla energi
- Kolla karta från ett bra lopp

Förslag boende herrlagen 10-mila dygnet

Str 1 och 2

- Inget boende innan (Tobias, Johan W, Erik R, Arvid)

Str 3, 4, 5

- Husbil i anslutning till arenan (Oskar, Mattias, Johan S, Erik F, Linus)

Str 6-9

- Skola i Vintrosa (15 min bilfärd) (Anton J, Lars-H, Jörgen, Lukas K, Gustav, Martin, Fredrik, Noah)

Adam, Andrey och Mats kommer direkt till arenan.

Boende efter lopp

Det kommer finnas ett par tält där man kan lägga sig med sovsäck och sova.

Det går bra att ta med eget tält och slå upp vid campingplats.

Vem vänder jag mig till om det händer något under veckan?

Damlagen

- Johanna - 070-816 10 36
- Anna – 070-480 23 74

Herrlagen

- Örjan – 070-634 19 33
- Pär – 070-647 01 05

Visa Karta och prata lite om hur man kan resonera

- Malin har en stor karta
- Karta från förra året (maj)
- Karta Klunkhyttan
- Sixten ger goda råd.
- Oskar om att tävla i området
- Liveloxlänkar
- Landslagsträning långpass
<https://www.livelox.com/Viewer/Landslagets-Hostsamling-Langpass/Langpass?classId=53639&leg=5&tab=player>
- Närkekvartetten 2019 - <https://www.livelox.com/Viewer/Narkekvartetten-1-lang/H21-Elit?classId=203178&leg=12&tab=player>
- SM-stafett 2017 - <https://www.livelox.com/Viewer/SM-stafett/H20/1?classId=111921&relayLeg=1&leg=10&tab=player>
- Landslagsträning NV-
<https://www.livelox.com/Viewer/Landslagets-Hostsamling-Forlangd-Medel/Lang?classId=53635&leg=course&tab=player>
-