

# PM Momentbana riktning Enebyberg

- Samling:** Enebybers IP kl. 16.55 (vi börjar och avslutar med teori och återkoppling kring gårdagens och dagens träning. Eventuellt kommer lättare mat finnas efteråt)
- Karta:** Enebyberg **1:10000 4m ekvidistans**
- Terräng:** Svag till måttlig kupering. Mycket stig.
- Kontroller:** Skärmar
- Bana:** ca 7,1km som längst. Bestående av 4 olika riktningsovningar. Flera avkortningsmöjligheter finns.
- Syfte:** Träning med fokus på Riktning.
- Övning:** Fokus på att lyfta blicken och fundera på hur du kan springa så rakt som möjligt i den riktning du ska.
- Liveloxtnamn:** Intensivriktning  
**Liveloxtlösen:** Intensiv10
- Utrustning:** Ol-skor, kompass, klocka, vattenflaska, stuklinda, A4 plastficka!
- Dusch/ombyte:** Medtag ombyte.

*Lycka till!*

*/Jacob*