

Träningsstips Lördag förmiddag

Träning från 8:00 till 12:00 lördagen 27/9.

Då det finns begränsat med tid och ork för alla på lördag kan det vara klokt att lägga upp sin egen taktik för hur man bäst förbereder sig inför tävlingsstarten.

Vi har nedan fyra olika förslag beroende på vilka ambitioner man har med tävlingen och i vilken fysik man är.

Förslag 1

Jag har ambitioner att placera mig i topp och jag pallar lätt att cykla hela banan ett varv på träning innan tävlingen. Beräkna att det tar åtminstone 2 timmar att köra runt i bra tempo. Det tar lätt tre till fyra timmar om man kör 'fransk genomkörning'. Banan är jobbig två varv på en dag är en full dags jobb.

Förslag 2

Jag vill ha ambitioner att placera mig bra men inser att jag inte ska köra hela banan i träningen för att vara tillräckligt fräsch när jag kör tävlingsvarvet. Jag kan vara ute 2-3 timmar innan start. Kör sträcka 1 men på transporten till 2 viker man av på ljungheden mot sträcka fyra. Sen kör man banan till mål via sträcka fem.

Förslag 3

Jag vill känna på terrängen men har max två timmar att lägga innan start. Då tar man sig bort till starten på sträcka fyra genom att följa snitslar från mål och kör via sträcka fem till mål.

Förslag 4

Jag har väldigt lite tid, ca en timma, men vill vara någorlunda beredd på vad som kan vänta mig. Cykla upp till starten på sträcka fem genom att följa snitslar från målgången på sträcka fyra och kör sträcka fem.

Observera att det inte är tillåtet att gå eller cykla sträckorna mot tänkt körriktning för att inte störa de som kör/tränar.

OBS ni som cyklat dessa stigar tidigare i år bör räkna med att sträckorna eventuellt kan vara bandade/snitslade så att stigen svänger mer än vanligt.