

# PM Kretsträning SOK Träff

20150916

Björn Mårtensson  
OK Skogsstjärnan  
0707227193  
bm@mail.se

## Momentbana

För vem

Kretsträningarna är öppna för ALLA som känner att de klarar minst gul svårighetsgrad. Ett mycket bra tillfälle för äldre nybörjare att testa okänd terräng. Vuxna är också välkomna att springa!

Samling



Gemensam start 18.00. P vid det klassiska 7-vägarskorset.

Se info på eventor

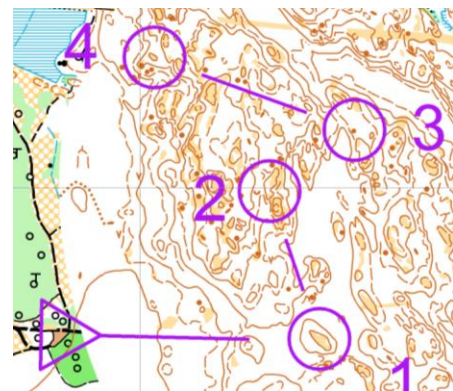
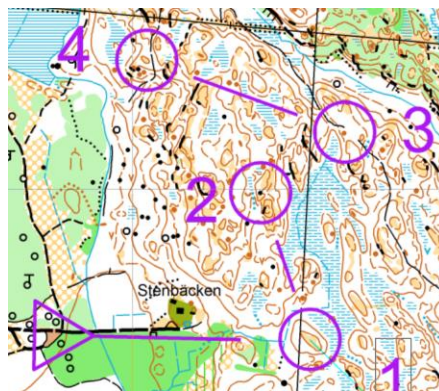
<http://eventor.orientering.se/Events/Show/13654>

Anmälan

Anmälan via Eventor senast tisdag 15/9 kl 21.00

Träningens syfte

På den här träningen får du träna på många av de moment som du ställs inför på en tävling. Noggrann kartläsning, riktningssändringar, hålla riktning, tempoväxlingar.



Samma bana på orange och violett

Svårighetsgrad

Träningens svårighetsgrad är gul, orange och violett

Karta

Skala 1:10000, ekv 2,5 m

Dusch

Ingen dusch

Efter träningen

Enklare bananfika, 10 kr

Välkommen till en rolig kretsträning!!

TIBRO OK



Björn Mårtensson  
OK Skogsstjärnan  
0707227193  
bm@mail.se

# PM Kretsträning SOK Träff

20150916

