

PM Kretsträning Västra Kretsen

2014-03-23

Lära känna varandra - slingor

För vem	Kretsträningarna är öppna för ALLA som känner att de klarar minst orange svårighetsgrad. Vuxna är med andra ord också välkomna att springa!
Samling	Kl. 10.00 vid Rådåsgården, Lidköpings VSK's klubbstuga, som ligger i Råda, väst om Lidköping (koordinater: N 58° 29.871, E 13° 05.379).
Anmälan	Anmälan via Eventor senast fredag 21/3 kl. 23.59. Efteranmälan fram till start.
Träningens syfte	Syftet med träningen är att lära känna övriga orienterare från västra kretsen samt komma igång med säsongen.
Genomförande	Först kommer det bli orientering runt Rådåsgården. Träningen består av ett antal kortare slingor som man springer två och två, helst med en ny kompis varje slinga. Man springer så många man vill. På några slingor kan vägar eller andra karttecken vara borttagna. Enbart skärmar sitter ute så sport ident behövs inte. Efteråt fortsätter vi på teamat team building med några sammarbetsövningar inomhus, mellan ca kl. 12.15 och 13.30. Vårens utmaning kommer även presenteras.
Svårighetsgrad	Orange och violetta slingor kommer finnas
Dusch	Duschköjligheter finns på Rådåsgården.
Fika?	Ta med något att äta mellan träningen och samlingen efteråt, t.ex smörgås eller pastasallad.

Välkommen till en rolig kretsträning!

Karin Johansson
Lidköpings VSK
073 – 027 16 17
karin_j87@hotmail.com

