

PM Kretsträning OK Skogsstjärnan

20140403

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bjorn@fysteamet.se

Punkt-OL

För vem Kretsträningarna är öppna för ALLA från 13 år som känner att de klarar minst gul svårighetsgrad. Vuxna är med andra ord också välkomna att springa!

Samling 18.00 längs med vägen till Månsarud. Vägvisning från väg 202, 4 km öster om Töreboda
OBS! Start är vid Månsarud, mål vid Mostugan. Det betyder att ungdomarna släpps av vid start och att ledarna kör bilar tillbaka till mål. Vill du som ledare springa så hjälps vi åt med transporter. Meddela detta i förväg till Björn.
<http://kartor.eniro.se/m/VPDhN>

Anmälan Anmälan via Eventor senast tisdag 1/4 kl 21.00

Träningens syfte Syftet är att få flyt i kartläsningen samtidigt som du rör dig framåt, och att få en bra känsla för karta – terräng.

Genomförande Träningen är dagen innan Tibrotrippeln börjar. Därför finns det på orange och svart svårighetsgrad möjlighet att välja en kortare variant för att spara kraft. Kort-banor har bara Punkt-OL, "normalen" avslutar med en snabblopt bana på ca 2 km. Punkt-OL är en form av linje-OL där du hela tiden ska försöka att styra dig fram i skogen i ett jämnt tempo. Tempot måste vara anpassat efter hur detaljrik terrängen är, och hur noga du måste vara med riktningen. Detaljer på kartan kan vara borttagna.



Svårighetsgrad Träningens svårighetsgrad är från gul till svart

Karta Moskogen-Månsarud Skala 1:10000, ekv 5 m

Dusch Efter träningen finns möjlighet att duscha i Mostugan.

Efter träningen Samling inomhus i Mostugan efter träningen. Under fiket pratar vi om dagens träning och vad som krävs för att vara en framgångsrik orienterare, fysiskt och tekniskt. Tid för detta ca 20-30 min
Smörgås serveras.

TIBRO OK

