



Inbjudan kretsträning i Baggahegmet 1 april.

Vi kommer köra masstart klockan 18:00 för herrar och damer som är tänkt att vara en 10-mila träning.

Herrarnas 10-mila träning består av två slingor och det sitter SI-enheter ute.

Slinga 1 är 3,7 km. Skala 1:7500

Slinga 2 är 5,2 km. Skala 1:10000

Damera springer enbart slinga 2. (alla får självklart testa de andra banorna också om de vill)

Det finns även 3 banor till för att träna teknik på. På dessa banor är det inte tänkt att man ska använda SI-pinne.

På dessa banor är det inga SI-enheter på alla kontroller men det sitter skärmar ute på alla kontroller.

Banorna har följande namn, egenskaper och skala:

Lätt, är en grön bana med skala 1:7500 som är 2,1 km.

Svår 1, är en teknikbana med tempoväxlingar där tanken är att man ska kunna ta i på varannan kontroll och på varannan får man fokusera i ringen. Skalan är 1:7500 och längden är 4 km med 14 kontroller.

Ett sätt till, är en kontrollplock med skalan 1:7500 som mäter 4,4 km och har 10 kontroller.