

PM Kretsträning Tibro OK

20140408

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bjorn@fysteamet.se

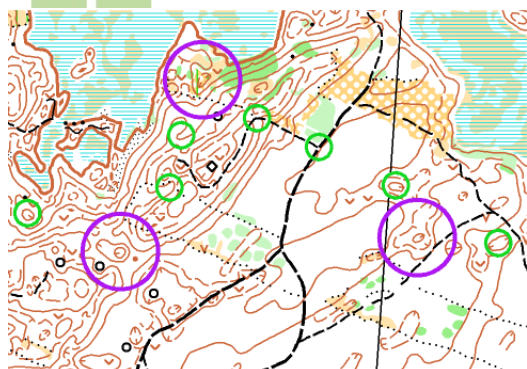
Hållpunkts-OL

För vem Kretsträningarna är öppna för ALLA från 13 år 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 Rankåsstugan. Gemensam jogg till start 18.00.

Anmälan Anmälan via Eventor senast tisdag 1/4 kl 21.00

Träningens syfte Syftet är att få flyt i kartläsningen, att använda sig av naturliga punkter att passera på väg mot kontrollen (förenkla), och att få en bra känsla för karta – terräng.



Hållpunkts-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.

Svårighetsgrad Träningens svårighetsgrad är från gul till svart

Karta Rankås Skala 1:10000, ekv 5 m

Dusch Efter träningen finns möjlighet att duscha i Rankåsstugan.

Efter träningen Samling inomhus i Rankåsstugan 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.

Välkommen till en rolig kretsträning!!

TIBRO OK

