

PM Kretsträning - Västra Kretsen

2014-04-02

Attackpunkt/sista säkra

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. 18.00 vid Sjölanda Semesterhem, väster om Lidköping, kör ut mot Läckö. (koordinater: N 58°32.742, E 13°08.486)
Anmälan	Anmälan via Eventor senast måndag 31/3, kl. 23.59. Efteranmälan fram till start på 0730-27 16 17.
Träningens syfte	Syftet med träningen är att träna på att använda sig av en attackpunkt/sista säkra vid kontrolltagning samt för violett/svart även att tempoväxla.
Genomförande	Individuell start. På banorna kommer inte bara kontrollringen vara markerad utan även mindre ringar finns i anlutning till kontrollerna. Dessa mindre ringar markerar attackpunkterna, en attackpunkt är därifrån man enklast attackerar en kontroll för att maximera sina möjligheter att spika den. För violett/svart bana gäller det att hålla så hög fart som möjligt fram till attackpunkten. Dessa banor har också ett parti med linje-ol, för att mitt på banan träna på att sänka farten och använda sig av finorientering.
Svårighetsgrad	Orange, Violett/Svart.
Dusch	Duschköjligheter finns inte vid träningsplatsen men kan erbjudas i Rådåsgården, Lidköpings VSKs klubblokal, N 58°29.871, E 13°05.379.
Fika?	T.ex en frukt är bra att ha med sig och äta när man kommer i mål.

Välkommen till en rolig kretsträning!

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

