

PM Kretsträning OK Skogsstjärnan

20141116

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bjorn@fysteamet.se

Skid-O fast utan snö...

För vem	Kretsträningarna är öppna för ALLA som känner att de klarar minst gul svårighetsgrad.
Samling	Mostugan, Töreboda. Söndag 16/11 Start mellan 10.00 och 10.30
Anmälan	Anmälan via Eventor senast fredag 14/11 kl 23.59
Träningens syfte	En skoj variant av ett långpass på stig.
Genomförande	3 banor kommer att finnas. 4, 6 och 8 km,fågelvägen... Det kan bli betydligt längre att springa. ☺ Kartan har bara stigar och vägar. Precis som i MTB-O och skid-O får man bara springa på stigarna. Joggingskor funkade alltså fint.
Svårighetsgrad	Träningens svårighetsgrad är från gul till orange Sportident används, som start-mål.
Karta	Moskogen Skala 1:10000, ekv 5 m
Dusch	OBS! Ingen dusch efter träning. Mostugan renoveras.



Välkommen på en skoj träning!!

TIBRO OK

