

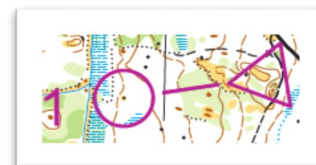


Kretsträning 6 — Västra Skaraborgskretsen



Gul

För gul nivå finns blir det en stjärnorientering, gärna i mindre grupper eller enskilt där man tränar kompassriktning, att springa/gena i skogen och hur det är att springa genom grönt. Tar man alla kontroller blir det sammanlagt 2,3 km.



Orange och violett/svart

För orange (3,5 km) och violett/svart (4,7 eller 6,3 km) blir det en labyrint med avslutande kontrollplock där kartan är bortmaskad runt kontrollringarna. För orange är inte all kartfärg borta utan enbart nedtonad. Labyrinten syftar till att träna noggrann kartläsning, att försöka hitta en fart där man tränar på att springa och läsa i farten. Kontrollplocken på slutet syftar till att träna på att springa på kompass. Ha gärna GPS-klockan på armen.

En motionsbana på 3,4 km finns också för den som vill ut och motionera på en helt vanlig bana.

Var: Tisslarrödjan, Götene

58°31.396'N 13°38.050'E

När: Kl. 18.00 den 14 april 2015

Uppvärmning: löpskolning

Anmälan via Eventor senast 13/4 eller till Karin på 073-027 16 17 eller karin_j87@hotmail.com, så kartorna räcker till alla!

Torrt ombyte samt en frukt/vatten är bra att ha efter!

