

PM Kretsträning Hjöbygdens OK

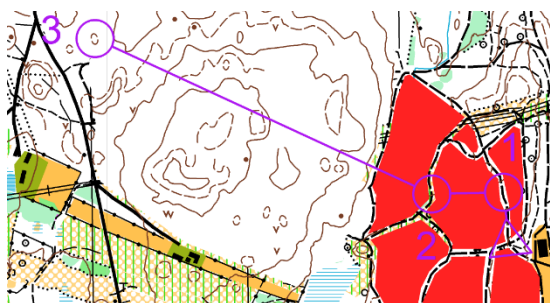
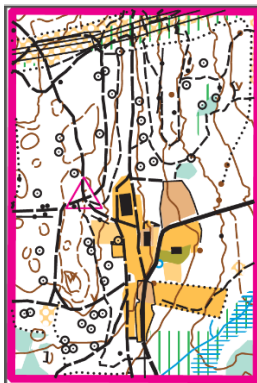
20151007

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Var för sig eller båda tillsammans!

OBS!! MEDTAG PANNLAMP!!

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	Högaliden. Genomgång i klubbstugan inför träningen 18.00.
Anmälan	Anmälan via Eventor senast tisdag 6/10 kl 21.00
Träningens syfte	Kompisträning. Öva på att diskutera vägval och strategier inför Daladubbeln, eller bara för att lära av varandra.
Genomförande	Träningen börjar med kontrollplock där alla kontroller är odlingsrösen. Samarbeta i paret och hämta så många snitslar du hinner på kort tid. Huvudövningen är en OL-bana i par. Kartan är modifierad. Diskutera i paret vilken som är bästa lösningen och genomför sträckan tillsammans eller splittra er för att testa olika vägval.
Svårighetsgrad	Träningens svårighetsgrad är från gul till violett
Karta	Högaliden Skala 1:10000
Dusch	Efter träningen finns möjlighet att duscha i klubbstugan.
Efter träningen	Samling inomhus efter träningen. Under fikat pratar vi om dagens träning! Tid för detta ca 20-30 min Smörgås serveras till en kostnad av 10 kr



Välkommen till en rolig kretsträning!!

TIBRO OK

