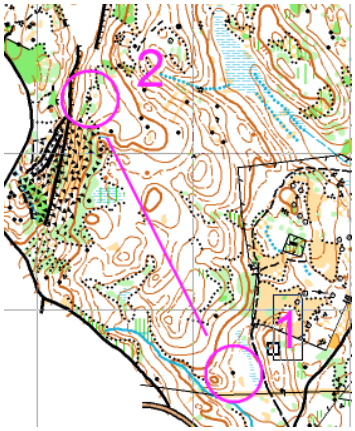
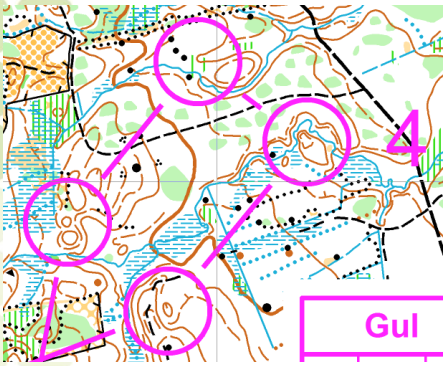
PM Kretsträning IF Hagen

20160406

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

För vem	Kretsträningarna är öppna för ALLA 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	Gemensam uppvärmning 18.00. P på P-platserna längs med vägen. http://eventor.orientering.se/Events/Show/15481
Anmälan	Anmälan via Eventor senast tisdag 5/4 kl 21.00
Träningens syfte	Det här blir en träning med medeldistanskaraktär. sträckorna är korta, och svårighetsgraden är betydligt enklare jämfört med förra veckan. Passet kommer dock att bli långt ifrån en promenad i parken. Både orange och violett svårighet har många höjdmeter att klättra. Största svårigheten blir att hålla fokus på teknik både i löpsteget och på kartläsningen. För att utmana hjärnan har violett en karta som är lite modifierad. För gul svårighet gäller att hitta säkra attackpunkter och att vara noggrann med riktningen när du söker kontroller utanför ledstången. Tips att tänka på inför träningen dyker upp på eventor på tisdag 5/4. Läs gärna dem och kom väl förberedd till passet.





Nytt för i år är att det kommer att erbjudas kartpromenad för den som är snuvig eller har ont någonstans, och inte kan gå för fullt.

Svårighetsgrad	Träningens svårighetsgrad är gul, orange och violett
Karta	Rånna Skala 1:10000
Kostnad	Tillhör du någon av klubbarna i Norra-Östra så är det gratis. Övriga 40 kr, kontant på plats.

Välkommen till en rolig kretsträning!!