

PM Kretsträning OK Skogsstjärnan

20160818

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Gå på lina!

För vem	Denna kretsträning är öppen för alla som törs springa minst gul svårighetsgrad
Samling	Mostugan, Töreboda https://eventor.orientering.se/Events/Show/16530
Anmälan	Anmälan via Eventor senast tisdag 16/8 21.00
Träningens syfte och genomförande	Du testar hur fort du kan springa och samtidigt ha koll på exakt var du är på kartan. Träningen består av en korridor och en del där du "bara" ska hålla riktning. Du ska utmana dig själv att hålla så hög fart du kan, men ändå hålla dig kvar i korridoren. Efter träningen samlas vi i Mostugan och analyserar dagens pass och fikar.
Start	Gemensam samling inne i Mostugan 18:00. Genomgång av dagens träning, syfte och vad du ska fokusera på.
Karta	Moskogen Skala 1:10000 Ekv 2,5 m
Kostnad	Gratis för alla i Norra-Östra. 40 kr kontant för övriga. Fikat kostar 10 kr.

Välkommen på en skoj träning!!

TIBRO OK

