



**PM Kretsträning OK Klyftamo
2016-08-25**

För vem?	Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
Samling	"Mitt ute i skogen", se Eventor. All biltrafik måste komma från väster, vägen in till samlingen från norr är ej körbar.
Start	Mellan 18:00 – 19:00.
Träningens syfte och genomförande	Vissa av kartans färger och symboler är borttagna. Ju svårare bana, desto mer av kartan är borttagen. Gäller ej gul bana.
GUL BANA 1,9 km	Titta, tänk, spring! Banan uppmuntrar att tänka till på varje sträcka för att repetera grunderna i sträckplanering och genomförande.
ORANGE BANA 3,1 km	Vägval & säkra punkter. Mellan vissa kontroller får man välja utifrån två förutbestämda vägval där man själv får ta hänsyn till vägvalens längd, risk, säkerhet med mera, och mellan vissa kontroller får man tips på säkra/tydliga punkter att ta hänsyn till under sträckans gång.
VIOLETT BANA 3,6 km	Förstärkt kurvbild. Med höjdkurvor som grund har även vissa andra symboler lämnats kvar, t.ex. stenar, bäckar & vegetationsskiftningar. Tanken är att kurvbilden ska utgöra grunden i orienterandet och övriga symboler finns till hands för extra hjälp.
SVART BANA 4,2 km	Kurbild. Alla symboler förutom höjdkurvor och branter är borttagna. Klarar du av att navigera med hjälp av endast en bråkdel av kartans information?
POL-banor	Banor från förmiddagens POL-orientering finns för dem som vill springa en vanlig bana. Banlängder från 2,0-4,2 km

Välkomna!