

PM Kretsträning Hjobygdens OK

20160915

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Fullt ös, lealös!

För vem Kretsträningarna är öppna för **ALLA** som känner att de klarar minst gul svårighetsgrad.

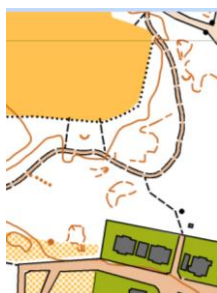
Samling Hjo, vårdcentralen vid stadsparken.

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/16855>

Anmälan Anmälan via Eventor senast tisdag 14/9 kl 21.00

Träningens syfte och genomförande Få upp farten i löpningen och bli offensiv i kontrolltagningen
Först springer du en kortare sprint-OL av "normal" karaktär. Sen sker en omstart där du väljer om du vill delta i masstart eller om du vill springa själv.

Vi kör ett antal korta OL-intervaller i maxfart. Området är stadsparken i Hjo. Du väljer själv hur många, beroende på hur pigg du vill vara inför helgen.



Utsnitt sprintdelen



En typisk intervall

Karta Sprintkarta Sanna/Parken Skala 1:5000 Ekv 2,5 m

Klädsel Valfri, men sprintdel går i skog

Kostnad Gratis för alla i Norra-Östra. 40 kr kontant för övriga.

Välkommen på en skoj träning!!

