



**PM Kretsträning Lidköpings VSK
2016-09-14**

För vem?	Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
Samling	Ekestubben i Lidköping. Vägvisning från Rv 44 vid ridhuset i Lidköping.
Start	Mellan 18:00 – 19:00.
Träningens syfte och genomförande	Kompass & kompassteknik. Hur använder jag min kompass, finns det ett eller flera sätt? När använder jag kompassen? Hur mycket kan jag planera i förväg?
UPPVÄRMNING	En kort bana med 4 kontroller finns för uppvärmning av ben, hjärna och kompass.
GUL 2,1 km	På kartan finns inga stigar, utan du ska träna på att springa kompassriktning och använda dig av andra terrängföremål för att hitta till dina kontroller. Det finns väldigt många bäckar i skogen.
ORANGE 2,7 km	Kartan saknar stigar, bestandsgränser och några andra detaljföremål. Träna på att ta en bra kompassriktning och hålla den. Ta hjälp av den information som finns kvar på kartan, men läs inte på varje detalj du passerar, det kostar bara extra tid.
VIOLETT & SVART 3,2 km	Samma procedur som orange bana. Vilka detaljföremål kan jag använda som hållpunkter? Hur många/få ska jag läsa på?

Välkomna!