Kontakt
Stefan Jonsson
073-04 28 619

PM Kretsträning Istrums SK
2016-09-22

För vem?	Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad. *Denna gång finns även en vit, vanlig bana.*
Samling	Istrums SK:s klubbstuga i Istrum.
Start	Mellan 18:00 – 19:00.
Träningens syfte och genomförande	Brunbildsträning. Syftet med träningen är att lära sig läsa mer av den grundläggande informationen som kurvbilden på kartan ger. Hur kan man använda kurvbilden bättre? Hur kan man förenkla? Hus, tomter, stora bilvägar, sjöar och staket finns alltid kvar på kartan.
VIT 1,8 km	Under banan får man träna på att byta ledstång (alltid stig) en eller flera gånger mellan varje kontroll. Kontrollerna sitter både på och vid sidan om ledstången.
GUL 2,0 km	Stigarna på kartan har tonats ned (men syns om man tittar noga)för att framhäva andra detaljer, framförallt kurvbilden. Träna på att använda höjderna och riktningen för att bli bättre på att springa rakare mot kontrollerna.
ORANGE 2,4 km	Stigarna på kartan är nästan helt nedtonade, så träna på att använda höjder och höjdkurvor för att läsa dig fram till dina kontroller.
VIOLETT 3,1 km	Allt utom kurvbilden och vegetationsskiftningar är kraftigt nedtonade, så att du inte har något annat val än att ta dig fram med hjälp av just dessa.
SVART 4,0 km	Brunbilden är i princip det enda hjälpmedlet du har för att navigera runt din bana, alla andra terrängföremål är kraftig nedtonade.

Välkomna!