

Kontakt  
Stefan Jonsson  
073 – 04 28 619

PM Kretsträning OK Klyftamo  
2017-04-20

- För vem?** Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
- Samling** Ett grustag utanför Timmersdala. Se träningen sida på Eventor för vägbeskrivning.
- Start** 17:30-19:00
- Träningens syfte och genomförande** Stafettintervaller. (Gäller ej gul nivå)  
Terrängen är MYCKET detaljrik på flera ställen, så det ställs höga krav på att vara noggrann med kartläsningen. Välj noga vilka detaljer du tror är viktiga och vilka du kanske borde strunta helt i. Eftersom kartan är mycket detaljrik använder vi skala 1:5000.
- GUL 1,8 km** Banan har bara bruna kontrollpunkter. Öva på att kombinera kartan med kontrollbeskrivningen för att se hur man bäst hittar olika bruna kontrollpunkter i terrängen. Ett tips är att alltid titta om kontrollen sitter vid sidan av eller uppe på kontrollpunkten.
- ORANGE 2,4 km** Tre intervaller som alla är gafflade med varandra. Tjuvtitta inte på nästa intervall innan start! Startpunkt & mål markerar varje intervalls start och slut.
- VIOLETT/SVART 2,6 km** Samma upplägg som orange nivå. Vinnaren av varje intervall (=den som är först i mål) startar sist på nästa. Aldrig med än 30 sekunders totalt startdjup.

Välkomna!

