

PM Kretsträning Hjobygdens OK

20170405

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Keps-OL

För vem Denna kretsträning är öppen för alla som törs springa minst gul svårighetsgrad

Samling Högaliden, Hjo

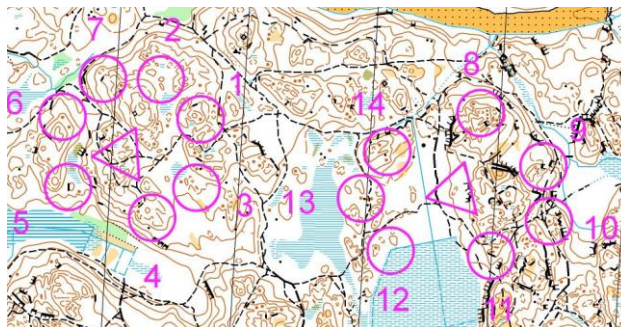
<https://eventor.orientering.se/Events/Show/18533>

Anmälan Anmälan via Eventor senast tisdag 4/4 23:59
Några extra kartor finns om suget kommer sent.

Träningens syfte och genomförande

Keps-OL är en fartfylld och social träning i stafettform där man tränar i par. Vi kör gemensam start. Person A i varje par springer till kontroll 1, lägger kepsen där, och springer tillbaka till start för att växla över till person B. Person B springer sedan till kontroll 1, flyttar kepsen till kontroll 2 och springer tillbaka till start, där hen växlar till person A som flyttar kepsen till kontroll 3 osv. Det gäller dock att man är noggrann, ty kontrollerna är inte utmärkta i förväg.

Så här kan det se ut, om man bor i Stockholm. På Högaliden har vi en annan karta. ☺



Efter träningen är det dusch, lite taktiksnack och fika.

Start Gemensam samling utanför klubbstugan 18:00.

Karta Högaliden
Skala 1:10000 Ekv 2,5 m

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



PM Kretsträning Hjobygdens OK

20170405

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Fikat kostar 10 kr.

Välkommen på en skoj träning!!

TIBRO OK




Mariestads FK

