



PM Kretsträning Ryda SK
2017-05-23

- För vem?** Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
- Samling** Lunnakulle, Larv. Se Dammatchens sida på Eventor för vägbeskrivning.
- Start** 18:46-19:00
- Träningens syfte och genomförande** Vägvalsbedömning (Gul & Orange) eller Korridor (Violett/Svart)
Vägvalsbedömning: De två olika vägvalen till varje kontroll har både för- och nackdelar. Vilken väg väljer du? Syftet med denna träning är att efteråt gå igenom dina vägval och fundera över VARFÖR du valde just de alternativen. Valde du bort det andra för att något verkade för svårt? Är det något du borde träna mer på?
Korridor: En ganska smal korridor med kontroller innanför väggarna. Korridororientering ställer högra krav på framförhållning & optimalt genomförande.
- GUL 2,6 km** Till varje kontroll finns två olika vägval som förslag. Varje vägval har för- och nackdelar. Överblicka båda vägvalen innan du väljer!
- ORANGE 2,9 km** Samma procedur som gul bana.
- VIOLETT/SVART 2,9 km** Korridor med totalt 8 kontroller innanför väggarna. Kontrollsiffrorna (1, 2 o.s.v.) tillsammans med kontrolldefinitionen ger en föraning om vart kontrollerna finns.

Välkomna!