



PM Kretsträning Lidköpings VSK
2017-06-01

För vem?	Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
Samling	Ullersbro, Kålland. Se träningens sida på Eventor för vägbeskrivning.
Start	18:00-19:00
Träningens syfte och genomförande	Gul: Titta-tänk-spring! Enmomentsövning. Orange & Violettsvart: Momentintervaller, 3 st á ca. 1,5 km. Kontrollplock, Kompass och Kurvbild m. korridor.
GUL 1,6 km	Titta-tänk-spring! Banan repeterar grunderna i sträckplanering och genomförande. Kontrollerna sitter en liten bit in i skogen så att man uppmuntras att planera attackpunkt och noggrann kontrolltagning.
ORANGE 4,0 km	Tre olika moment, uppdelade på tre intervaller á 1,5 km. Kontrollplock: En "vanlig" bana med kort mellan kontrollerna. Fokusera på ingång & utgång mellan varje kontroll för att springa kortaste vägen. En bra utgång mot nästa kontroll gör väldigt mycket av hela sträckans jobb! Kompass: Utsmetade vita områden mot varje kontroll ställer krav på stadig kompassgång. Hur bra är din avståndsbedömning? Kurbild m. korridor: Vilka detaljer blir viktiga om man bara har kurvbilden till hjälp? Ett antal kontroller som avslutas med en korridor tillbaka till samlingsplatsen.
VIOLETT/SVART 4,5 km	Samma tre moment som orange nivå, men svårighetsgraden är högre!

Välkomna!