

PM Kretsträning Istrums SK
2017-08-17

- För vem?** Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
- Samling** Flämsläotts kurs- stiftgård,
Se träningens sida på Eventor för vägbeskrivning.
- Start** 18:00-19:00
- Träningens syfte och genomförande** **Vit:** Vanlig bana.
Gul, Orange & Violet/Svart: Brunbildsbana.
- VIT 1,6 km** En vanlig bana i skogen kring Flämslätt. Banan går helt på stigar.
- GUL 1,5 km** Brunbildsträning. En kortare bana med MYCKET fokus på att läsa, tolka och förstå kartans brunbild. Vissa karttecken såsom stenar, stigar m.m. kan vara bortplockade.
- ORANGE 1,7 km** Samma upplägg som gul nivå men svårighetsgraden är lite högre.
- VIOLETT/SVART 2,2 km** Samma upplägg som gul nivå men svårighetsgraden är högre.



Kartexempel för Violet/Svart bana.

Välkomna!