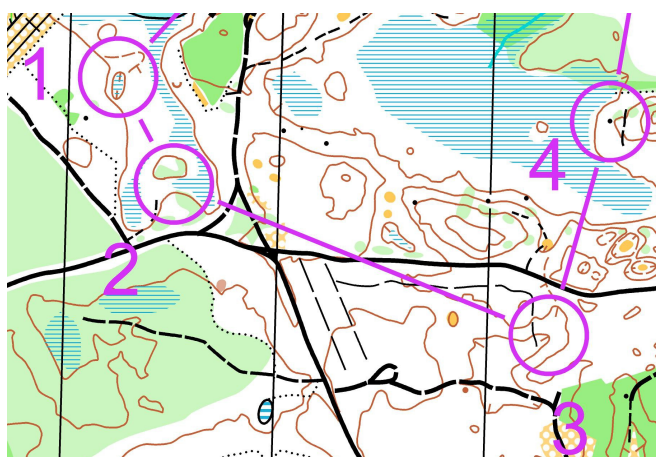




PM Kretsträning Ryda SK
2017-08-31

- För vem?** Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
- Samling** Sjötorps Säteri utanför Larv..
Se träningens sida på Eventor för vägbeskrivning.
- Start** 18:00-19:00
- Träningens syfte och genomförande** Förenklingsträning. Tanken är att du skall träna på och fundera över hur mycket du egentligen läser kartan och vad du använder för detaljer på kartan och i terrängen för att orientera dig. Denna träning skall du försöka använda så få detaljer som möjligt, och enbart fokusera på dem som är helt avgörande för att klara varje sträcka. Därför finns banorna redan nu upplagda på träningens sida där detta PM finns. Ta dig tid att studera varje sträcka på den bana du skall springa. Hur skulle du vilja lösa varje sträcka? Finns det andra sätt?
- GUL 2,6 km** Hur vet du när du ska lämna stigen?
Vad kan du ta hjälp av i terrängen?
- ORANGE 3,5 km** Samma upplägg som gul nivå men svårighetsgraden är lite högre.
- VIOLETT/SVART 4,5 km** Samma upplägg som gul nivå men svårighetsgraden är högre.



Kartexempel för Violett/Svart bana.

Välkomna!