

PM Kretsträning Istrums SK
2017-09-28

För vem?	Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
Samling	Istrums SK:s klubbstuga, Istrum. Se Eventor för vägbeskrivning.
Träningens syfte och genomförande	Momentbana. Orienteringsbanan består av uppvärmning samt ett antal olika moment där man får träna på specifika eller generella kunskaper.
Vit bana 1,7 km	En vanlig vit bana med ledstångsbyten på stigar både vid kontroller och på sträckor mellan kontroller.
Gul bana 2,0 km	Uppvärmning, korridor & kontrollplock.
Orange bana 3,0 km	Samma upplägg som gul bana, fast med högre svårighetsgrad. Vissa stigar är nedtonade.
Violett-Svart bana 4,0 km	Samma upplägg som orange bana, fast med högre svårighetsgrad. Vissa stigar är helt bortplockade.

Välkomna!