



PM Kretsträning Lidköpings VSK
2017-10-12

- För vem?** Kretsträningarna är öppna för alla som vill springa och vill prova på minst gul svårighetsgrad.
- Samling** Sparbanken Arena, Lidköping. Se Eventor för vägbeskrivning.
- Träningens syfte och genomförande** Kompass & riktningsförändringar. Ett antal vita fält är inlagda på på kartan för att tvinga dig att lite på kompassen. Området är ganska litet så det kommer även vara viktigt att hålla koll på sina riktningsförändringar för att inte hamna snett!
- Gul bana 2,2 km** En bana med tre vita fält där du antingen måste springa på riktning med hjälp av kompass eller ta en lång omväg för att komma fram säkert.
- Orange bana 3,4 km** Samma upplägg som gul bana, men fler vita områden.
- Violett-Svart bana 4,0 km** Samma upplägg som orange bana, men fler vita områden.



Kartklipp från gul bana.

Välkomna!