

Inbjudan / PM GBG Teknikträning

2019-05-16

Bertil Åkesson
070 - 5945300
bertil.gof@telia.com

Backa, sprintintervaller

För vem GBG Teknikträningar är öppna för alla oavsett ålder och ambitionsnivå. Alla som tycker att det är roligt att träna orienteringsteknik är lika välkomna.

Samling Fotbollsplanen nedanför Backaskolan. torsdag 16 maj klockan 18.00, om du vill vara med på den gemensamma träningen.

Upplägg 6 kartutsnitt med slingor som är ca 700 m vardera. Utsnitten är fördelade på två kartor med 3 utsnitt på varje. Kartorna läggs åt var sitt håll i plastfickan, så att man enkelt kan växla mellan dem.



Utsnitt 1, 3 och 5 finns på en karta och 2, 4 och 6 på den andra. I närheten av sista kontrollen på vardera slinga finns startpunkten för nästa slinga inritad. Tanken är att man joggar eller går från sista kontrollen till den. Den nya startpunkten är blå med en röd spets som pekar åt det håll som första kontrollen på nästa slinga ligger. Avsikten är att man väntar med att vända på kartan tills man startar nästa slinga. Förhandsvisning [del 1](#), [del 2](#)

Banlängd ca 4 km

Kartskala 1:4 000.

Markering Kontrollerna är markerade med röda snitslar

Anmälan Via Eventor senast onsdag 15 maj klockan 15.00. Välj "Karta med mail", så får du en kartlänk via mail för egen utskrift, eller "Karta hos GOF", om du vill hämta en utskrivna karta i Skatås. Kartor finns i brevlådan utanför GOFs lokaler senast på torsdag klockan 9.00. Det går även att välja "Klubbanmälan" som är öppen ända fram till träningens starttid. Internt i klubben kan det däremot finnas en tidigare tid som anmälan ska vara inne för att man ska hinna skriva ut kartor. Tänkt för klubbar som använder träningen till klubbträning. Kartlänk skickas inte ut utan klubben sköter utskriften av kartorna. Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).

Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).

Välkommen!