PM (Träningsinformation)

Vånga 2019-06-20 Tjogetträning

Välkommen!

Gemensam jogg till start: ca 600m, kl 18:00

Banor:	Längd	Antal kontroller	Skala
Flera slingor i rad			
1 Gul	2 km	6 kontroller	1:10.000
2 Orange	2,8 km	6 kontroller	1:10.000
3 Blå	3,1 km	7 kontroller	1:10.000

Ekvidistans: 5m

Kontroller: ställning med liten skärm och kodsiffra

Kodsiffra: **Kontrollerna kan stå nära varandra, kolla kodsiffran noggrant!**

Målsättning:

- ”Tjogetträning”
- Bestämma om du ska hänga eller orientera själv?
- Vem litar du på?
- När är det dags att släppa?
- Tips för nybörjare på gula banan: Använd olika objekter som ledtråd: väg, stenmur, vegetationsgräns,…

Ha kul! 😊 Lycka till!