

Kretsträning västra Skaraborg

Samling: Klyftamostugan

Period: Kontrollerna kommer att sitta ute från torsdag 7/5 till söndag 10/5.

Genomförande: Torsdag är öppet för alla klubbar om anmälan inte överstiger 50 st. Det finns 3 banor/svårigheter och en avslutande sprint som passar alla.

Stämplingssystem: Sportident under torsdagen. Hand touch under övriga dagar.

Svårighetsgrad:

Gul 2,8 km

Orange 4,8 km

violett 5,9 km med reducerad karta (vägar, stigar och bäckar är bortplockade).

Träningens syfte: Öva på att kapa längde på löpvägen. Testa på enstaka svårare sträckor.

Dusch: Ombyte får ske på parkeringen och dusch görs hemma i egen regi.

Återkoppling: Hör gärna av er till tjernlun@gmail.com om det är något som ni vill förbättra. Någon svårighetsgrad? Andra längder?

