

Kretsträning Norra/Östra Rånna

Välkommen till andra kretsträningen 2021. Banorna publiceras på eventor söndag kväll som PDF. Man får skriva ut sin bana och springa den när man vill.

Parkering: <https://goo.gl/maps/VS2Hw7XgpWEc3TUh8>

Kontroller: Röda snitslar. Kontrollerna sitter ute och banan kan springas måndag till söndag. (5e-11e)

Syfte: Veckans bana är OL-intervaller. Tanken är att springa intervallerna snabbt och bli mer bekväm att orientera i ett högt tempo. Vid mål vilar du 90s och sen fortsätter du. Missar du någon kontroll har du möjlighet att refokusera och gå rent nästa intervall.

Terrängen är bitvis mycket snabblopt vilket ställer höga krav på kartkontakten. På den violetta banan har stigarna plockats bort för att göra utmaningen ännu större.

Svårighetsgrad: Violett 7 Orange 4,6 Gul 2,8 Avkortningsmöjligheter finns.

