

Kretsträning Norra/Östra Torsö

Välkommen till tredje kretsträningen 2021. Banorna är publicerade som PDF. Det är bara att skriva ut dem och springa.

Parkering: <https://goo.gl/maps/rCjKXda4emfHUCmS6>

Kontroller: Röda snitslar. Kontrollerna sitter ute och banan kan springas måndag till söndag. (19e-25e)

Syfte: Violett – Veckans syfte på violett bana är att träna extra på riktning och att gå rakt. Kortaste vägen är snabbaste vägen. Banan består mestadels av långsträckor. Använd kompassen aktivt och var noggrann med att läsa på de punkter du passerar. Kortast rutt på livebox vinner 😊

Orange – Veckans orangea bana ställer stora krav på noggrannhet. Banan är tekniskt utmanande och kräver att man aktivt jobbar med kompassen och använder sig av hållpunkter. Försök följa de tydliga ledstängerna och håll fokuset in till kontrollen.

Svårighetsgrad: Violett 8 Orange 3,8 Avkortningsmöjligheter finns.

