



TioTräningar 2014

The image shows a topographic map of a region with brown contour lines and blue hatched areas representing water. A central green oval contains the text 'TioTräningar 2014'. Seventeen numbered points (1-17) are marked with pink circles and connected by pink lines, forming a path across the map. The lake Öresjö is labeled in the lower right quadrant.

TioTräningar

Vill du bli en bättre orienterare?

Vill du ha utmanande teknikträningar?

Vill du kunna träna när det passar dig?

Tycker du att våra kartor bjuder på fantastisk orienteringsterräng?

Då har vi något till dig!

TioTräningar

TioTräningar® är OK Löftans nya träningskoncept som vänder sig till dig som klarar av att springa en svart bana och som vill förbättra din orienteringsteknik.

Det består av tio stycken teknikträningar, lagda på våra egen kartor. Varje träning har ett eller flera syften och är mellan 4,3 och 7,2 km.

TioTräningar

Det kommer inte att finnas några skärmar eller snitslar uthängda, vilket gör att du kan träna när det passar dig, när som helst på året.

Övningarna passar extra bra för GPS-analys, till exempel med QuickRoute. Då kan du analysera din teknik och utveckla dina svagheter.

TioTräningar

TioTräningar är ett komplement till OK Löftans vanliga verksamhet för dig som vill träna mer.

Kom ihåg att respektera markägare, boende och jägare när du tränar. För att undvika problem för klubben så gäller följande:

Fram till den 31 januari är det inte tillåtet att träna på lördagar innan kl. 14:00!

TioTräningar

Så här kan det se ut:



TioTräningar

Låter det fantastiskt?

Anmäl ditt intresse till

lars.hanning@kungsbacka.se

senast den 1 december.

Så får du:

- 10 fin-fina teknikträningar
- Bildfiler som underlag till GPS-analys
- Lista med alla anmälda, så att du kan hitta någon att träna tillsammans med