



## Springskytte

Under säsongen kommer det finnas ett antal träningstillfällen inlagda i vår kalender.

Om du inte vet hur springskytte går till så är du varmt välkommen att komma och pröva på. Du genomför alltid i ett tempo som passar just dig, så tveka inte att pröva!

I fall du är helt ny på springskytte så hör av dig innan.

Anmäl intresse till e-post [henrik.npk@gmail.com](mailto:henrik.npk@gmail.com)

Till de som anmält intresse via e-posten skickar vi även information om ett tillfälle ställs in eller behöver flyttas. I övrigt så finns det förutsättningar att genomföra träningen även på egen hand om det är få deltagare, t.ex. på högsommaren. Detta gäller förstas den som redan är förtrogen med hur springskyttet går till. Se nedan vilket material som behöver medtas.

Medtag: skor och kläder att kunna springa i, C-vapen, ammunition, hölster, hörselskydd, märklappar, något att ta tid med.

Springskyttetavlor bör det finnas ett antal i den olåsta skjutboden så att förutsättningar finns att genomföra träningen för de som deltar vid ett givet tillfälle.

Normalt så tränar vi på den distans vi tillämpar på KM då vi springer en snitslad bana 4x750 meter. Skjutning (cal.22) sker efter 1:a, 2:a och 3:e varvet mot ringad, olympisk tavla. Det fjärde varvet är spurtvarvet mot mål. 6 skott vid varje skjutning. Avstånd 25 meter. Skjutställning stående, stödhand tillåten. 24 skott (inkl. en provserie).

Det finns även möjlighet att springa den längre sträckan på 6km med 5-skottsserier mot fallmål som tillämpas på SM.

Välkommen till en annorlunda skytteform med en härlig utmaning mellan puls och koncentration! Och kom ihåg, att din viktigaste motståndare och utmanare är alltid du själv.