

Korridor & Kontrollplock

PARKERING & SAMLING

Parkering & samling vid grusplanen vid Axvalls skola. KOM IHÅG att ta med torra kläder för ombyte efter träningen, vi har ingen tillgång till dusch eller lokaler.

TID

Eftersom mörkret kommer snabbt startar vi träningen vid 17:30. De som kan komma tidigare (17:00-17:30) kan få börja tidigare.

ANMÄLAN

Via Eventor senast fredag 22/3 23:59. Håll koll på träningssidan i Eventor för information om väder och eventuell inställd träning.

Orange bana – Träning & Syfte

Träningen startar med en korridororientering på 1,6 km där du får välja mellan två korridorer som går till samma plats, men som kan vara olika svåra. Syftet med denna träning är att tänka på vilken väg du ska välja, och varför du väljer just den vägen! Vill du kanske alltid välja den kortaste vägen även om den är mycket svårare? Fråga en kompis hur han/hon tänker!

Violett & Svart bana – Träning & Syfte

Den första delen av träningen är en korridororientering på 5,1 km. (OBS! Olika korridorer för Violett & Svart) Den första halvan av korridoren går ute på Axevalla hed. Den andra halvan av korridoren går genom skogen. Syftet med träningen är att se hur bra du klarar av att hålla koncentrationen uppe när sikten och löpbarheten varierar från öppen hedmark till tät skog. Klarar du av att hålla dig innanför korridorens väggar hela tiden?

På nästa sida finns ett litet urklipp av den violetta och svarta korridoren för att visa skillnaden i svårighetsgrad mellan de två.

Del två för alla (om det inte hinner bli för mörkt)

Den andra delen av träningen är en kort bana på 1,1 km med 7 kontroller i ett litet område. Syftet med denna träning är att verkligen optimera din orientering. Hur mycket kan du planera i förväg för att tjäna tid?

Exempel Violett korridor.



Exempel Svart korridor.

