

PM Teknikträning Dammsjön 2015-04-09

Samling: Vägvisning med skärm längs vägen mellan Solvarbo och Dammsjön.
Därifrån ca 3 km längs smal grusväg. Kör sakta – privat väg.

Start: Gemensam start 18.00. Möjlighet finns förstås
att väja att starta strax innan eller efter utom "tävlan".

Maxtid: 90 minuter.

Övning: **Vissel-OL med gafflade fjärilar.**

Banor: Grundbana 3,5 km orange och kan bli som längst 8,5 km svarta kontroller finns.
Banlängden beror på hur snabb man är. Snabb löpare = lång bana.
Det finns även en gul bana på 2,8 km.

Utförande: Alla har samma bana och tar i fjärilen valfri slinga. Den som kommer först tillbaka
efter alla slingor visslar i pipan kraftfullt i alla riktningar, tar pipan med sig och
springer mot nästa bo. Övriga avbryter i fjärilen där man är och springer direkt vidare
till nästa bo. Samma sak där. På mitten av banan rak bana men då finns pipor på varje
kontroll. Först dit visslar och tar pipan med, övriga genar vidare. Först tillbaka vinner
– men man får 15 sekunders bonusavdrag för varje visselpipa.

Karta: Skala 1:10 000 eller 1:7 500

Kontroller: Kontrollerna är utmärkta med orange snitselband och vid boet samt
mellankontroller (5 – 7) hänger en visselpipa.

Den gula banan är kontrollerna markerade med röd/vita breda plastband.

Terräng: I huvudsak snabblopt terräng med en del mer svårframkomliga partier.
Det finns några nya hyggen ej markerade på kartan.

Syfte: **Tekniskt/taktiskt:** Hur ska jag dra nytta av min kapacitet för att få chansen att vissla.
Hålla koll på riktning i fjärilen och våga gå själv.

Fysiskt: Hög fart i lättsprungen terräng. Våga plåga sig lite in mot boet – Spurtpris är
värt att slita extra för.

Mentalt: Ge inte upp! Även om någon annan vinner en visselduell så gäller det att ta
chansen till nästa.



Välkomna önskar Säterbygdens OK