

PM Teknikträning Medel Ovangårdarna 2015-05-21

Samling: Säterstugan. Tag av vid Ingomacken i Säter. Skärm efter väg mot Smedjebacken. Följ därefter Hagavägen till stugan.

Start: Gemensam joggning till start 18.00, avstånd ca 1500m. För den som kommer sent finns karta uthängd med väg till start där kartor med olika banor finns att välja.

Övning: Medeldistansbanor med slingor på kontroller från Swedish League.

Banlängd: Kort gul 3km

Mellan svart 4-5km

Lång svart 6-7km

Karta: Skala 1:10000.

Kontroller: Kontrollerna är utmärkta med ställningar från tävlingen.
Touchstämpel.

Syfte: **Tekniskt:** Utmanande tekniskt krävande orientering i detaljrikt område. Håll kartkontakt hela banan.

Fysiskt: Varierande framkomlighet kräver variation i löpningen.
Forcera tät skog och delvis stenig terräng, det kräver god löpteknik.

Mentalt: Koncentration från början till slut.

Välkomna önskar Säterbygdens OK