

# Välkomna till Teknikträning i Atteköp tisdagen den 14 juli 2015 PM

## Klasser och banor

Tre olika övningar kommer att finnas så det bara att plocka av dessa tills man är nöjd.

**Övning 1** Kurvbildsorientering och finns i två svårigheter, 1,6km. Kontroll markerad med liten skärm + kodsiffra.

Det är kurvbild där vi orienterar utan kompass och har bara kurvbild och stenar på kartan. Den lättare banan har fått med lite fler objekt t.ex. meridianer och sankmarker.

**Övning 2** Definitionsorientering där det gäller läsa definitionen för att hitta rätt kontroll, 2,3km. kontrollen har bra stativ med SI-enhet (inga kodsiffror) **OBS! Ta med definitionshållare och SI-pinne.** Kontrollringen är större än vanligt och 1 -3 kontroller finns i ringen, men bara en är rätt. Denna finns också i två svårigheter en där kartan är bortplockad mellan ringar så det är kompassgång som gäller och en med full karta.

**Övning 3** Orienteringsslingor på vanlig karta och det finns 6st ca 1km/st. Passa på att köra denna två och två och kör det som en tävling för att få upp tempot. Löpare 1 slinga 1-2 och löpare 2 slinga 2-1, passerar ni varvningen samtidigt? Vem är först tillbaka?

Kartorna ligger packade med slinga 1 på framsida slinga 2 på baksidan osv.

## Avgifter

Helt gratis kom med leende bara.

## Samling

Klubblokalen 17:50 avfärd 18:00.

## Start

Max 1000 m från parkeringen.

## Starttid

Bestäms på plats.

## Maxtid

2 timmar.

## Karta

Atteköp. Skala 1:10000, Ekvidistans 5m.

## Terrängbeskrivning

Måttligt kuperat, öppna fina bokskogar med inslag av granskog och hyggen.

## Banläggare

Jonas Höst

# Välkomna och lycka till