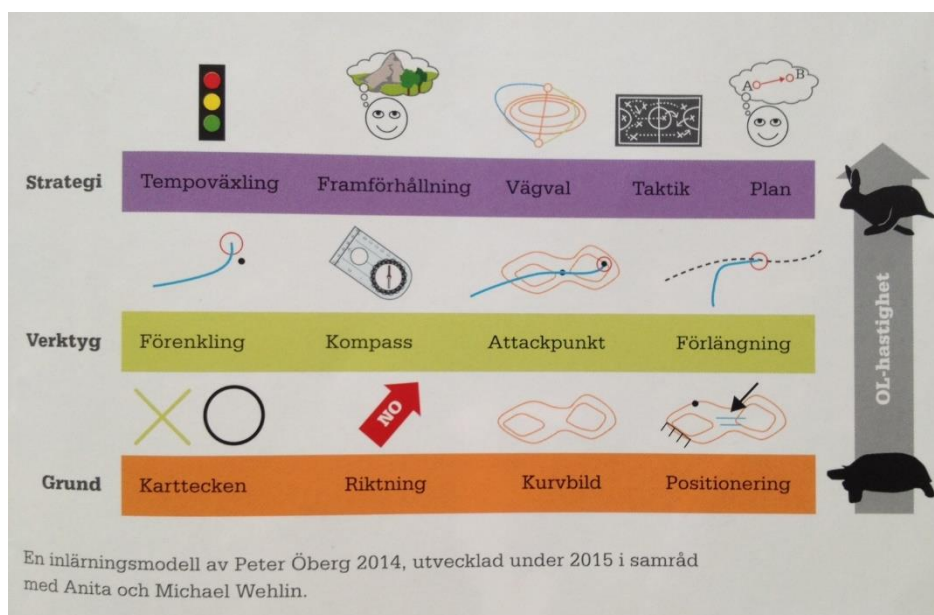


Bäver-OL

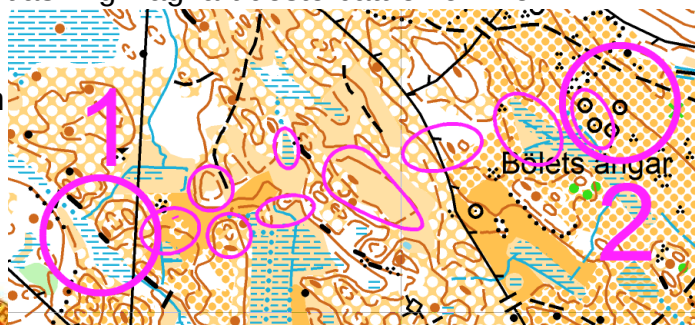


Den här modellen för att lära sig orienteringsteknik kommer att vara ett återkommande inslag i årets kretsträningar. Beroende på var på skalan Grund – Verktøy – Strategi man är så klarar man att orientera säkert i olika hastigheter. Du kan själv fundera på vilka moment du är bra på och vilka du behöver utveckla.

På träningen vid Ormhålan vill jag att du fokuserar på de här momenten:

Gul – Positionering, riktning, och tempoväxling. Banan du springer är en blandning av ledstänger och sträckor där du måste gena mot något som fångar upp dig. Tipset till dig är att välja ut säkra punkter där du lämnar ledstången, är noga med riktningen i skogen och sänker farten när du lämnat ledstången. Bäver-OL handlar om att hela tiden veta vart man är så var noga med kompassgreppet!

Orange – Positionering, kurvbild, och framförhållning. Bäver-OL handlar om att hela tiden veta vart man är så var noga med kompassgreppet! Med undantag av någon kontroll så orienterar du så nära strecket som möjligt. På bilden nedan ser du ett exempel på punkter du kan läsa på på en sträcka. Ju fler punkter du kan få med, desto säkrare blir din kontrolltagning. I början går det långsamt och du kommer att vilja fräsa på, men ju mer du tränar på kartläsning i låg fart desto bättre kommer det att gå. Det är klokt att träna teknik i låg fart först och lära sig vara noggrann. Innan start får du gärna ta några minuter och rita in punkter du vill läsa på under banan.



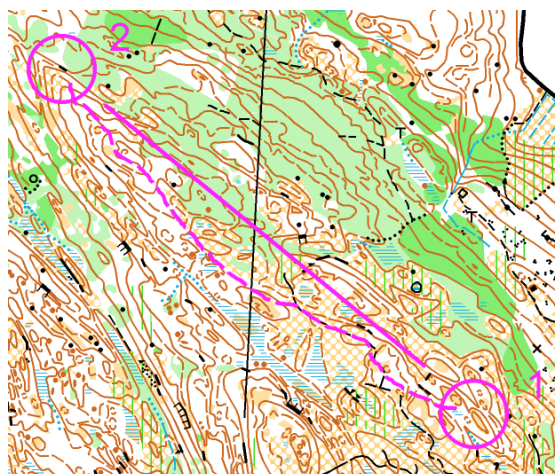
Tips Kretsträning OK Skogsstjärnan

20160330

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Violett – Kurvbild, positionering, framförhållning. På Bäver-OL är det detaljerna som är viktiga. Det betyder att du kommer att orientera på punkter som du kanske normalt förenklar bort. På sträckan nedan skulle du kanske på tävling förenkla och läsa på de stora höjderna och mossarna, men på Bäver-OL måste du kunna peka ut EXAKT var du är för att slippa bävern. Fel höjd = En bäver! Du kommer att springa alla sträckor så nära strecket som möjligt. När du leder, tydlig framförhållning, förenkla om det går men alltid hög kartkontakt, aldrig högre fart än att du känner dig säker. När du springer bakom, tät positionering, tydlig framförhållning (Om min ledar-bäver fortsätter i den här riktningen, vilken är då nästa punkt vi kommer till?), och naturligtvis superbra kompassgrepp. Området är väldigt detaljerat, så leta efter tydliga punkter och objekt.

Vilka detaljer läser du på om du är ledar-Bäver enligt streckade linjen? Vilka detaljer vill du checka av om du ligger bakom?



Jag skulle tänka så här, om jag ska vara noggrann. Om jag ligger bakom kollar jag alla. (Jag vill ju inte ha nån bäver!)
Om jag leder kan jag ta bort nr 2,3,5,och 9.

