PM Tekniträning ”Reportern” parmedel Ovangårdarna 2016-04-14

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

Start: Start från 18.00. Avstånd 300 m.

Övning: **Lång och mellan**: Par-övning där en springer före på alla udda kontroller och den andra alla jämna kontroller. Varje löpare har bara sina egna kontroller på kartan. Den som springer bakom har rollen som ”Reporter” och får prata under löpningen och berätta vad som passeras och var man befinner sig (den löparen vet inte var kontrollen är som man är på väg till). Byt löpare och reporter vid varje kontroll.

Kort orange: Medeldistans bana.

Banlängd: Lång 6,6 km, Mellan 4,9 km, Kort 3,0 km (Orange svårighet)

Orange.

Karta: Skala 1:7500.

Kontroller: Kontrollerna har använts på tisdagens veteranbanor och närtävling. De är utmärkta med orienteringsskärmar eller orangeblå snitslar. Detta gäller alla banor, även den korta. Touchstämpel.

Syfte: **Tekniskt:** Tekniskt krävande orientering i detaljrikt område som ger möjlighet till tempoväxling och olika orienteringsteknik. Reportern behöver ha 100% kartkontakt för att ha koll på var man är.
Den korta banan innehåller tydliga föremål som gör det möjligt att förenkla kontrolltagning.
Fysiskt: Varierande framkomlighet kräver variation i löpningen.
Forcera tät skog och delvis stenig terräng, det kräver god löpteknik. Ge järnet på de sträckor där du kan springa stig delar av sträckan.

Mentalt: Den som springer först behöver fullt fokus för att inte störas av reportern. Man kan välja att försöka ”lura” reportern genom att inte gå närmaste vägen till kontrollen.

Välkomna och lycka till önskar Säterbygdens OK