

Sommarteknikträning vid Västersjön tisdagen den 5 juli 2016



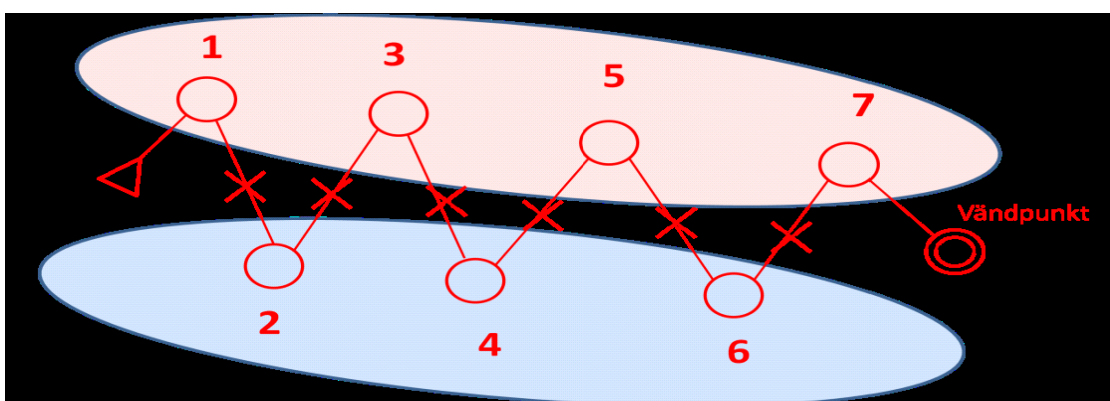
PM Tjeckiska OL-intervaller

Syfte

Orientering i fart i backe, stressigt, snabb inläsning och tävling, först i mål vinner!

Utförande

Para ihop er **två och två**, person X och person Y. **Kravet är att ni är anmälda på SAMMA bana** annars fritt fram att mixa precis som man vill. Två kartor per lag, en med banan på och en med växlingspunkterna på.



Person X har kartan med banan på när starten går (schematisk bild ovan) och springer till kontroll 1 medan person Y springer till första växlingspunkten (första krysset läng stigen) och inväntar person X. Vid denna växlingspunkt byter löparna karta med varandra och person Y springer mot kontroll 2 samtidigt som person X joggar till nästa växlingspunkt.

Vid vändpunkten (På kartan märkt med texten "Vändpunkt") kommer person X att växla till person Y som springer tillbaka till kontroll 7 (därifrån person X kom) samtidigt som person X joggar till växlingspunkten mellan kontroll 7 och 6. Fortsätt baklänges på bana till startpunkten genom att ta kontrollerna som är på motsatt sida mot de du tog på vägen till vändpunkten. Målet är vid startpunkten.

Slutsats

Alla löpare kommer att ha varit vid alla kontroller på banan. Antingen tar man alla kontroller på norra sidan bort eller så tar man dessa på vägen tillbaka och omvänt för de kontrollerna på södra sidan.

TIPS!

Den person som har kartan med banan på kan sägas vid växlingen vilken kontroll ni är på väg mot så går det fortare för den som ska ta över att hitta dit.

Banor

Gul	3100 m
OV (Orange/Violett)	5800 m, avkortningsbar till ca 4000 m
<i>(I banorna ingår ca 1000 m – 1400 m lätt jogg på stig)</i>	

Skärmar	Finns utsatta vid kontrollerna.
Samling	Klubblokalen 17:50, avfärd 18:00 Samling vid Grönalid kl 18:15 för gemensam joggning till startpunkten.
Start	900 m från parkeringen.
Karta	Västersjökartan skala 1:10000, Ekvidistans 5m
Terräng	Måttligt till starkt kuperad gran och bokskog. Banorna går upp och ner på Hallandsåsens sydsluttning.
Banläggare	Alf-Erik Ragnarsson