

# Inbjudan och PM Momentbana 2016-09-08

På begäran bjuder Säterbygden in till gemensam teknikträning.

**Samling:** Säterstugan Motionscentralen Hagavägen Säter. Skärm efter vägen mot Smedjebacken.

**Anmälan:** Via Eventor, lägg till närtävling. Går även bra via mail [carinaper18@gmail.com](mailto:carinaper18@gmail.com), senast onsdag 7/9 för att vara säker på att karta finns.

**Banor:** 6,7 km momentbana svart nivå – kan kortas på många ställen  
6,7 km vanlig bana  
3,5 km momentbana orange nivå  
3,5 km vanlig bana

Anmäl bana i eventor.

**Karta:** 1:10 000 för alla. Nytt hygge finns men påverkar inte övningen.

**Terrängbeskrivning:** Tekniskt krävande terräng med några delar som är mycket detaljrika och något stenbundna vilket drar ner löpbarheten.

**Start:** Mellan 17.45 – 18.30. Var gärna i tid, det blir snabbt mörkt nu på hösten. Försök att sprid er så det inte blir tåg i skogen.

**Utförande:** Övningen är uppdelad i olika orienteringsmoment. Det står tydligt på kartan vilket moment som tränas. Försök då att göra en ny planering hur du bäst ska lösa detta moment.

**Kontroller:** Utmärkta med orange-vit papperssnitsel.

**Syfte:** Övningen kräver koncentration och noggrannhet i både kartläsning och riktning. Träna på tempoväxling då vissa delar är snabba – andra kräver noggrann kartkontakt. Välj själv om det är något moment du behöver träna extra på.

## Kort beskrivning av momenten:

1. **Korridor.** Följ den inritade korridoren, var noggrann och läs av de viktigaste detaljerna.
2. **In i ringen:** Håll tempo från säker attackpunkt.
3. **Håll höjd:** Följ höjdkurvan och spring på skrå. Känn av "racket" i terrängen.
4. **Kontrollplock:** Noggrannhet i kartläsningen. Var noga med riktning in och ut från kontrollerna.
5. **Brunbild:** Fin kurvbildsträning. Strunta i alla andra "onödiga" karttecken.
6. **Kompass:** Noggrann kompassriktning. Lyft blicken!
7. **Förenkla.** Orientera grovt mot större föremål. Försök hålla ett högt tempo.

**Dusch:** Ombyte och duschmöjlighet finns.

Välkomna !

Säterbygdens OK