

PM

Teknikträning **Friseboda 2017-03-30**

Karta: Friseboda, 1:7500, Ekv: 2,5m

Samlingsplats: Parkering Friseboda enligt Eventor

Banor: Gul: 3,2km (ställning med små skärm och kontrollkod)

Teknik: Momentbana, Fokus Kompass: 5,5km (små skärmar)

Kompass-övning: 3,3km (ställning med små skärm och kontrollkod)

OCK-gruppen: Partner-övning: 3,6km (små skärm utan kontrollkod vid de lila ringar)

Kompass-övning: 3,3km (ställning med små skärm och kontrollkod)

Start: i närheten av parkeringen.

Starttid: 17:30 – 18:15

Partner-övning: Löpare A leder in till kontrollringen blå 1, Löpare B läser med, fångar upp sig och leder till lila kontrollring 1. Löpare B fortsätter att leda in till kontrollringen blå 2, Löpare A fångar upp sig och leder till lila kontrollring 2. Osv.

OBS! vid de blåa kontroller finns inga skärmar. Dit ska du leda din partner och nånstans i den blåa ringen släpper du över till din partner.

Kontroller: Kontrollsiffror 31-39: ställning med små skärm och kontrollkod (gul bana och kompass)

Kontrollsiffror 71-83: små skärm utan kontrollkod (momentbana, Partner övning)

Kontrollsiffror över 100: ingen kontroll (blåa kontroller vid Partner övningen)

Tränarens tips: Använd kompassen regelbundet och noggrant. Lyfta blicken.

Vid frågor: Gernot Kerschbaumer gernot99@yahoo.de 072 55 32 471

Ha kul !