# Sommartekniktäning vid Vallåsen tisdagen den 1 aug 2017

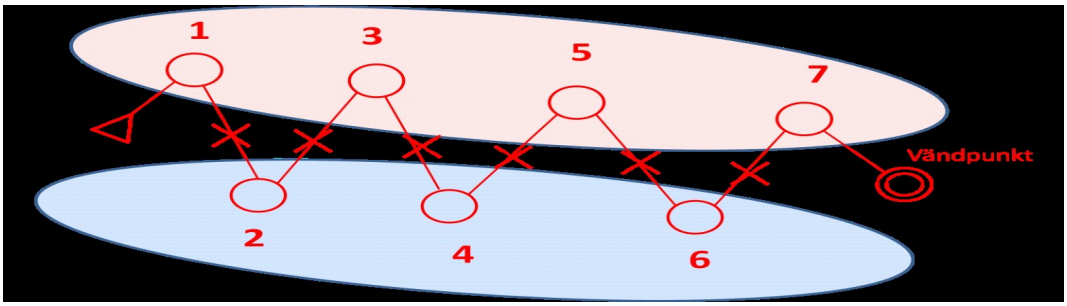
## PM Tjeckiska OL-intervaller

**Syfte**

Orientering i hög fart, kort mellan kontrollerna, stressigt, snabb inläsning !!

**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 växlingspunktera 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.

**Banor**

| | |
|---|---|
| Gul | 2500 m (+ 1000 m joggvila mellan intervallerna)<br>Kontroll 1 till 6, enskilda intervaller växelvis<br>Kontroll 7, parvis löpning (backintervall) |
| OV (Orange) | 4,000 m (+ 1300 m joggvila mellan intervallerna)<br>Kontroll 1 till 12, enskilda intervaller växelvis<br>Kontroll 13, parvis löpning (backintervall) |
| OV (Violett) | 5600 m (+ 2000 m joggvila mellan intervallerna)<br>Kontroll 1 till 16, enskilda intervaller växelvis<br>Kontroll 17 och 18, parvis löpning (backintervall) |

| | |
|---|---|
| **Skärmar** | Små skärmar finns utsatta. |
| **Samling** | Klubblokalen 17:50, avfärd 18:00 |
| **Start** | 100 m från parkeringen. |
| **Karta** | Vallåsen skala 1:10 000, Ekvidistans 5m |
| **Banläggare** | Alf-Erik Ragnarsson |