

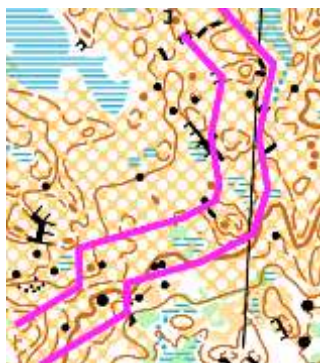
Kretsträning Tibro OK

20170830

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

NÅGRA SMÅ TIPS INFÖR KORRIDOR-OL

1. Korridor-OL syftar till att träna upp din förmåga att orientera snabbt och säkert i detaljerad terräng och att vara inom ett fåtal meter ifrån där du tror att du är.
2. Sträva efter att vara extra exakt. Bestäm dig för, tex, vilken sida av stenen du vill hamna, var på höjden du vill passera och var du vill springa i mossen. Nöj dig inte med att hamna "ungefär" rätt.
3. Försök att se korridoren som en serie av kortsträckor. Välj ut "kontrollpunkter" du sedan siktar in dig på. Då blir korridoren "bara" ett ständigt upprepande av att du bestämmer en punkt och riktning till den. Var sedan mycket noggrann. Punkt-riktning- upp med blicken-nästa punkt-riktning-upp med blicken-nästa punkt-riktning-upp med blicken....



TIBRO OK

