PM Teknikträning Solvarbo 2017-09-28
Tjuvnypet

Samling: Solvarbo Bystuga. Ljusterbro vägen 5, kl 17.30

Start: Gemensam start 17.45. Föreslår att ALLA kör den gemensamma övningen då området inte är skojigt att springa ”vanlig bana”! Naturligtvis kan man göra en kontrollplock av de kontroller som finns.

Maxtid: 45 minuter.

Övning: En lekfull orienteringsövning som kommer att gå i högt tempo och med många taktiska moment. En variant kontrollplockning. **Läs reglerna längst ner på PM!**

Utrustning: 5 st namnmärkta klädnypor, klocka och sedvanlig OL utrustning.

Banor: Banlängden beror på hur snabb man är. Snabb löpare = lång bana.

Karta: Skala 1:5 000, ritad 2013. En del tecken på kartan har ”försvunnit” då det är ett extremt närområde men kontrollerna sitter mitt i ringen.

Kartritare och övningsdesigner: Frida Sandberg

Kontroller: Kontrollerna är utmärkta med små OL-skärmar.

Terräng: Platt och snabblöpt terräng.

Syfte: **Tekniskt/taktiskt:** Vems klädnypor är smartast att ta med för att själv öka chansen att vinna. Ett riktigt tjuv och rackarspel väntar.

Fysiskt: Hög fart i lättsprungen terräng. Våga plåga sig och kämpa in i det sista. Blodsmak i munnen.

Mentalt: Ge inte upp även om dina nypor kommer tillbaka till strecket! Så länge det finns tid kvar finns det hopp att få ut sina nypor.

Regler OL-träning tjyvnypet 170928

Utrustning att ta med sig: 5 st personliga klädnypor som du lätt känner igen, märkta med ditt namn. Klocka att hålla koll på tiden.

Mål: Ha så många som möjligt av dina klädnypor placerade vid kontrollerna när tiden är ute.

Regler:

Alla startar samtidigt och har med sig sina fem klädnypor. På kartan finns ett antal kontroller som man får springa till i vilken ordning som helst.

Sätta ut dina klädnypor vid kontrollerna och 3-regeln: När du kommer till en kontroll måste du kolla hur många klädnypor som sitter på skärmen. Finns där ingen, en eller två klädnypor är det tillåtet att sätta dit en av dina klädnypor. Finns redan tre klädnypor på skärmen får du inte sätta dit en nypa till.

Ta bort andras klädnypor från kontroller: När du kommer till en kontroll kan du även välja att ta bort någon av de andra löparnas klädnypor.

Tvättlinan och 3-regeln: Du får inte har fler än tre klädnypor med dig som inte är dina. När du samlat på dig tre oegna nypor måste du istället springa tillbaka till startplatsen/målet och hänga upp dem på tvättlinan som finns där. Om du ser dina egna klädnypor på tvättlinan tar du med dig dem för att på nytt hänga ut dem vid kontrollerna.

Max-en-manöver-per-kontroll-regeln: Innebär att man bara får sätta dit eller ta bort en klädnypa åt gången från kontrollerna. Om man sätter dit en av sina klädnypor får man inte heller ta bort någon och vice versa. Regeln innebär också att du måste besöka en ny kontroll innan du får komma tillbaka till en annan. Det är alltså tillåtet att springa fram och tillbaka mellan två kontroller, men inte att stå och vänta vid en och samma.

Maxtid: 45 min. Om man överskrider tiden får man en minuspoäng för varje påbörjad minut man kommer för sent.

Efteråt får alla en kontroll att springa och hämta så rättar vi tillsammans och ser vem som har flest klädnypor ute vid kontrollerna.

Må snabbaste och smartaste orienterare vinna!