

Vissel OL – Dalaoffensiven 2017

När? 21 Oktober – 9:00. Kom ombytta och klara.

Var? Kvarnsvedens Klubbstuga i Mellsta.

Instruktioner: Träningen består av en orienteringsbana med 7 stycken fjärilar. Varje fjäril har en **blå** och en **röd** slinga.

1. Alla löpare startar samtidigt och springer mot första bokkontrollen (fjärilen).
2. Vid bokkontrollen väljer man ett håll i en av slingorna. **Det spelar ingen roll åt vilket håll eller vilken slinga!** Se kartexempel.
3. När första löpare kommer tillbaka till bokkontrollen efter **båda slingorna** finns en visselpipa att blåsa i för denne. Blås högt och tydligt!
4. När man som löpare hör visselpipan springer man snabbaste vägen mot nästa bokkontroll.
5. Procedur 2 – 4 upprepas i alla efterföljande fjärilar.

Halkar man efter är det fullt tillåtet att gena. Först i mål gäller! ☺

Syfte: Högfartsträning med mycket folk och mycket kontroller. Området är extremt stigtätt. Försök orientera på kurvbild och riktning.

Kontrollmarkeringar: Röd/gula snitslar. Visselpipa i bokkontrollerna. Endast bokkontrollerna är numrerade på kartan så håll koll på vilken kontroll du ska till.

Skala: 1:7500

Banlängd:

- Alla slingor i alla fjärilar – 7,3 km
- Kortaste vägen mellan alla fjärilar – 2,4 km

Svårighet: Varierar. Många lätta och några svåra kontrollpunkter. Gaffling förekommer.

Terrängbeskrivning: Hedområde med gropterräng. Svag till stark kupering. Extremt stigtätt. Några områden med lite tätare vegetation.

VARNING:

- Alla banor korsar en trafikerad väg på två ställen. **Ta det försiktigt!** Bilar har företräde.
- Se upp för stängsel i första fjärilen.
- Se upp för vindfällan i några branta sluttningar.

Välkomna!

