

Välkomna! Här är kvällens PM.

Kartorna är märkta med bannummer. Kontrollera vilken bana som din klubb/klass ska tävla på så att du tar rätt karta vid starten. Bana 1 ligger i en låda märkt Ö1, bana 2 i Ö2, bana 3 i Ö3, o.s.v.

Lång Klass	Enligt SOFT		OK Orions klubbmästerskap		
	Längd	Svårighet	Bana	Längd	Svårighet
H10	2,5	vit	Bana 1	2,5 km	vit
D10	2,5	vit	Bana 1		
H12	3,0	gul	Bana 2	3,0 km	gul
D12	3,0	gul	Bana 2		
D14	3,5	orange	Bana 3	3,5 km	orange
H14	4,0	orange	Bana 3		
D16	4,0	violett	Bana 4	3,5 km	violett
D65	3,0	blå	Bana 4		
D55	3,5	blå	Bana 4		
H65	4,0	blå	Bana 4		
D45	4,0	svart	Bana 4		
H16	5,0	violett	Bana 5	4,5 km	blå
D35	4,5	svart	Bana 5		
D20	4,5	svart	Bana 5		
H55	5,0	svart	Bana 5		
D21	5,0	svart	Bana 5		
H45	6,0	svart	Bana 6	6 km	svart
H20	7,0	svart	Bana 6		
H35	7,0	svart	Bana 6		
H21	8,0	svart	Bana 7	8 km	svart (förlängd bana 6)

Ni startar när ni vill genom att tömma, checka och därefter startstämpla. Försök hålla någon minut mellan starterna på respektive bana. Startpunkten är i vägkröken (100 meter österut) och ska passeras.

Tomtmark är som vanligt förbjuden att beträda. Besådda fält är också förbjudna. Vall (gräsbevuxna) fält är alltså förbjudna.

Två saker att tänka på.

- 1) Bana1 har en bit snitsling efter kontroll 2 för att ledas ut på en mindre stig på väg till 3:an.
- 2) Det går som vanligt bra att springa på vägen genom griftegården. Minneslunden norr om vägen och griftegården söder om vägen är dock förbjudet område.

När ni kommer till målet är det målstämpling och sedvanlig utstämpling som gäller.

Kartan är i skala 1:10 000 och ekvidistansen är 2,5 meter.

Ikväll är det långdistans som gäller . Den disciplinen ska enligt SOFT karaktäriseras enligt följande: Banan ska testa löparens förmåga att läsa och förstå och genomföra effektiv vägvalsbedömning, att läsa och förstå kartan och kunna planera tävlingen i en fysisk krävande miljö. Sträckorna ska varieras i både längd och riktning, men något som är typiskt för långdistansen är de långa delsträckorna.

Viktigt på en långdistansbana är tempoväxlingen eller rytmen i banan. Detta skapas lämpligen genom att använda olika typer av terräng, svåra sträckor varvat med lite mindre svåra osv. Förutom de orienteringstekniska färdigheterna ska även den taktiska förmågan sättas på prov.