PM Teknikträning torsdag 31/5-2018

Samling: Bergebo, 18:00.

Sluttningsorientering med slingor d.v.s. slingor med många kontroller och riktningsförändringar. Svart och orange vanlig bana finns också.

Syfte: Öva på kontrolltagning i sluttning från alla riktningar och att hålla fokus under intensiv orientering med tempoväxlingar. Terrängen är relevant inför O-Ringen i Höga kusten.

Terräng: Finskuren södersluttning med mindre inslag av hällar och tidigare gruvdrift. Storvuxen tallskog med bitvis blockstenar och skymd sikt på grund av yngre lövskog.

Från Bergebo till startplats finns en bana på 0,8km. Alternativt värmer man upp till startplatsen med 0,7km stig. Tillbaka till Bergebo finns en annan bana på 0,9km. Orange och svart vanlig bana har startplats vid Bergebo. Alla slingor kan springas oberoende av varandra och åt valfritt håll. Kontroller sitter tätt men närliggande kontroller sitter aldrig vid samma objekt.

Banor:

Slingor (Svart)

Till och från startplats: 1,7km
Slinga A: 1,0km
Slinga B: 1,3km
Slinga C: 1,4km
Slinga D: 1,1km
Totalt 6,5km
Skala: 1:5 000 på grund av finskuren terräng och kortare slingor

Vanliga banor

Orange 3,6km, skala: 1:10 000
Svart 3,6km, skala: 1:7 500

Kontrollutmärkning: Stora skärmar på alla banor.

För vem? För alla!

Anmälan: Via Eventor för beräkning av kartor (inkludera närtävlingar). Extra kartor kommer att finnas.

Välkomna önskar Domnarvets GoIF!