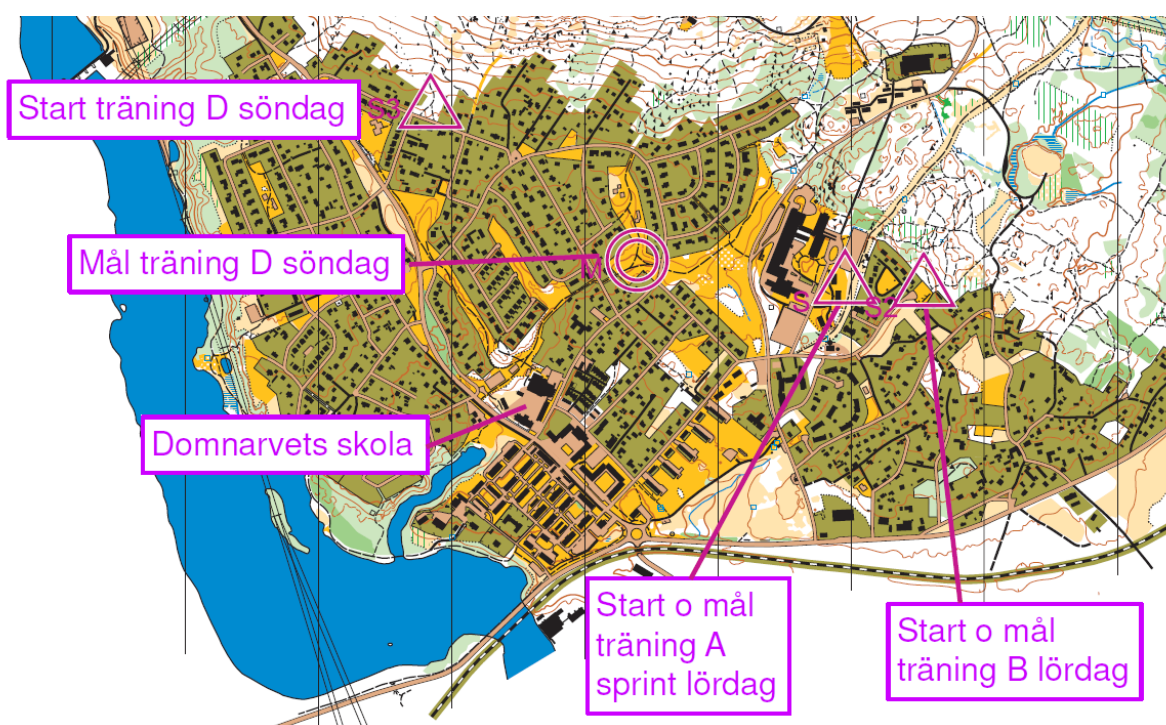


ÖVERSIKT TRÄNINGAR DOF-läger 2018

DAG	TRÄNING	BANOR/NIVÅ	BANLÄNGD	TILL START
LÖRDAG	A: Sprint-OL (sportident)	6 banor	Ca 0,7-1,2 km per bana	Ca 1000 meter
	B: Medeldistans	Vit Gul	1,9 km 2,3 km	Ca 1200 meter
	C: Tough race hinderbana (13-16 år)			Ca 6,5 km, biltransport
SÖNDAG	D: Långdistans	Vit Gul Orange Violett (kort) Violett	2,4 km 2,4 km 3,5 km 3,9 km 4,6 km	Ca 750 meter

Tidpunkter för när respektive klubb ska köra vilken träning framgår av schemat i det allmänna PM:et.

START FÖR RESPEKTIVE TRÄNING

LÖRDAG, NIVÅ Vit/Gul/Orange/Violett

TRÄNING A: Sprint

Till start: Följ snitsel. Skärm vid startpunkt.
Kontroller: Vanliga orienteringsskärmar och kodsiffror markerade på snitsel. SportIdent.
Skala: 1:4000
Mål: Start och mål på samma ställe (se kartan)

Sprinten är upplagd i 6 kortare slingor där slinga 5 och 6 har getts mer skogsprintkaraktär och även något svårare kontroller.

VIT/GUL-NIVÅ

Vi tränar på att läsa sprintkartan och definitioner. För gul nivå så blir vägvalet ytterligare moment där man antingen kan springa i par och välj varsitt vägval eller ensam och kör slingan flera gånger och jämföra sträcktider.

ORANGE/VIOLETT

Sprinten har valts för att vara en lite lättare träning som motvikt till Tough-Race banan. Här får deltagarna träna på snabb kontrollplockning med beslut om vägval och att gå in till kontrollen från rätt håll. Även här kan olika vägval testas i par eller enskilt. Slinga 5 och 6 är både lite längre än övriga slingor och har även vissa kontroller på orange nivå. På dessa slingor finns också möjligheten att träna riktning.

LÖRDAG, NIVÅ Vit/Gul

TRÄNING B: Medel

Till start: Följ snitsel. Skärm vid startpunkt.
Kontroller: Vanliga orienteringsskärmar och kodsiffror markerade på skärm. Ingen sport-ident.
Skala: 1:10 000
Mål: Start och mål på samma ställe (se kartan)

VIT

Den vita banan är en medeldistans med stigar och ledstänger fram, eller åtminstone nästan fram, till kontrollerna. I slutet av banan är stigarna lite mindre och även lite fler till antalet.

Banans längd är 1,9 km.

GUL

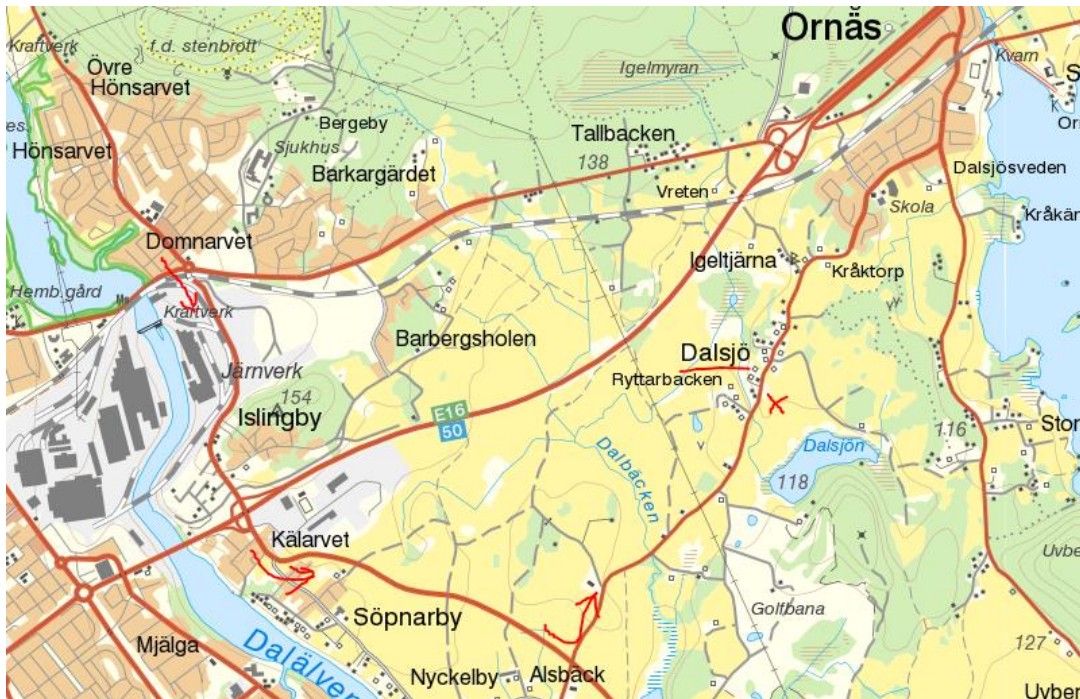
Denna bana är lämplig att springa två och två, åtminstone fram till kontroll 6. Innan ni springer iväg till kontrollen så prata ihop er om vilka vägval ni ser finns, vilket tror ni går fortast? Välja gärna var sitt vägval och testa, blev det som ni trodde? Fortsätt så fram till kontroll 6. Därefter är det några kluriga kontroller där man tvingas lämna ledstängerna.

Vill man inte springa två och två så springer man så klart banan själv och kör den som en medeldistans där man får växla tempo, ganska lätt i början och lite svårare på slutet.

Banans längd är 2,3 km

LÖRDAG

TRÄNING C: Tough race hinderbana



Dalsjö, hinderbanan är vid det röda krysset.

SÖNDAG, NIVÅ Vit/Gul/Orange/Violett

TRÄNING D: Långdistans

Till start: Följ snitsel. Skärm vid startpunkt.

Kontroller: Vanliga orienteringsskärmar och kodsiffror markerade på skärm. Ingen sport-ident.

Skala: 1:10 000

Mål: Start och mål på olika ställen (se kartan)

VIT

Den vita banan är en långdistans med stigar och ledstänger fram, eller åtminstone nästan fram, till kontrollerna. Uppför och små stigar i början på banan. Slutet utför och lättsprunget.

Banans längd är 2,4 km.

GUL

Den gula banan är av långdistanskaraktär. Banan har en lite längre sträcka där det gäller att bestämma sig för vilket vägval du vill göra. Glöm inte att titta på från vilket håll du vill ta kontrollen innan du bestämmer ditt vägval. Kanske bättre att ha det lite bökiqt ut från kontrollen men lättare i slutet på sträckan? Slutet utför och lättsprunget.

Banans längd är 2,4 km.

ORANGE

Orange bana som förhoppningsvis ska erbjuda en del vägvalsmöjligheter. En viss kupering att ta hänsyn till. Undvika kupering eller ta en kortare väg med klättring, vad passar dig?

Slutet utför och lättsprunget.

Banans längd är 3,5 km.

VIOLETT

Violett bana finns i två längder. Framkomlighet och kupering avgör vägvalen. Samt hur vill du ta kontrollen. Bitvis lite tungsprunget, den varma våren har satt fart på växtligheten. Men i slutet på banan går det utför.

Banornas längd: 4,6 respektive 3,9 km.