

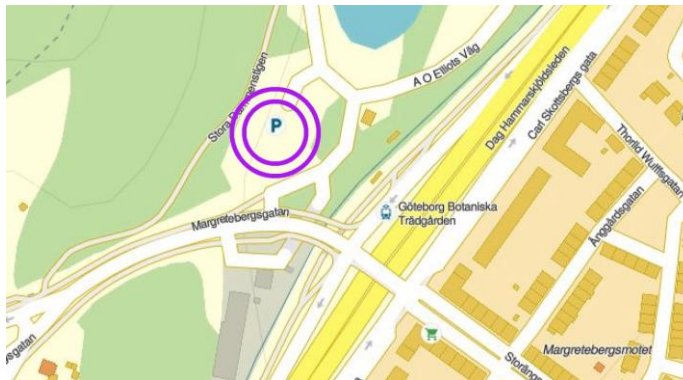
Slottskogen, momentbana

För vem

GBG Teknikträningar är öppna för alla oavsett ålder och ambitionsnivå. Alla som tycker att det är roligt att träna orienteringsteknik är lika välkomna.

Samling

Parkeringen söder om Stora dammen i Slottskogen. Smidigt att ta spårvagnen till Botaniska trädgården. Ingen gemensam träning då det är Nattcup den här veckan. Möjligt att träna från onsdag morgon klockan 9.00, då det kommer att finnas kartor i brevlådan och länk till PDF skickas ut till de som är anmälda då.



Upplägg Momentbana. Övningen inleds med en korridor på vanlig karta fram till första kontrollen. Sedan kommer en downhill med 3 slingor som avslutas med korridorer tillbaka upp till startpunkten. Vid botten av tredje slingan börjar en bana med några kontroller typ vanlig bana. Efter det följer en korridor på kurvbildskarta och sedan några kontroller typ vanlig bana, på kurvbildskarta. Därefter kommer en övning där man ska följa en höjdkurva och försöka hålla samma nivå hela vägen. Avslutningsvis blir det några kontroller, typ vanlig bana på normal karta, som är lagd så att det blir en del löpning på skrå. Momentbana.

Banlängd 7,4 km. Avkortningsbar på flera ställen.

Kartskala 1:5 000

Kontrollmarkering Kontrollerna är markerade med röd snitsel.

Anmälan Anmälan via [Eventor](#) senast onsdag 10 oktober kl. 15.00. Välj "Karta med mail", så får du en kartlänk via mail, för egen utskrift. Eller "Karta hos GOF", om du vill hämta en utskriven karta i Skatås. **Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).**

Välkommen!