



PM Stjärnnatten

8 mars JUNIOR CAMP 2019

KARTA:

Jämjö

Karritare: Kenneth Kaisajuntti

Skala | Ekvidistans: 1:7 500 | 2,5 m

SAMLING:

Jändelskolan i Jämjö (Förläggningen)

TRÄNINGSBESKRIVNING:

Vi kick-startar lägret med en utmanande natträning. Masstart med gafflade banor där tanken är att jobba på dina orienteringsrutiner. Natt gör att man som utövare verkligen får jobba med rutinerna från grunden. Våga tro på dig själv och fokusera på din egen orienteringsteknik. Träningen kommer att bli en succé om du genomför träningen med känslan av perfektion. Och får du inte riktigt allt på plats denna gången så vet du att du har gett dig chansen att närma dig denna känsla.

TRÄNINGSinFORMATION:

Banläggare: Anton Johansson

Avstånd till start: 2 km

Banlängder: D20 H20	4,7 km 5,7 km
D16 H16	4,7 km 5,7 km
D14 H14	3,2 km 3,2 km

Kontroller: Skärmar + SportIdent

Terräng: Teknisk krävande berghällsterräng med inslag av områden med begränsad framkomlighet och sikt. I området finns områden med kulturmark. Kuperingen är svag med inslag av ett område med måttlig kupering.

Start: Gemensam jogg till start. Följ ansvarig till start (100% väg/större stig). Avjogg för tjejer sker 18:30 och killarna joggar 18:40. Gemensam start för samtliga klasser. Första start 19:00, se till att vara i god tid till din starttid.

19:00	D14 D16 D20
19:10	H14 H16 H20

Överdrag: Möjlighet att lämna överdrag vid starten kommer att finnas. Överdrag transporteras till mål.

Målgång: Målenheten sitter ett par meter efter mållinjen. Stämpla i den ordningen ni kommer i mål. Fortsätt därefter till utstämpling. Avstånd mål till parkering/förläggning ca 500m.

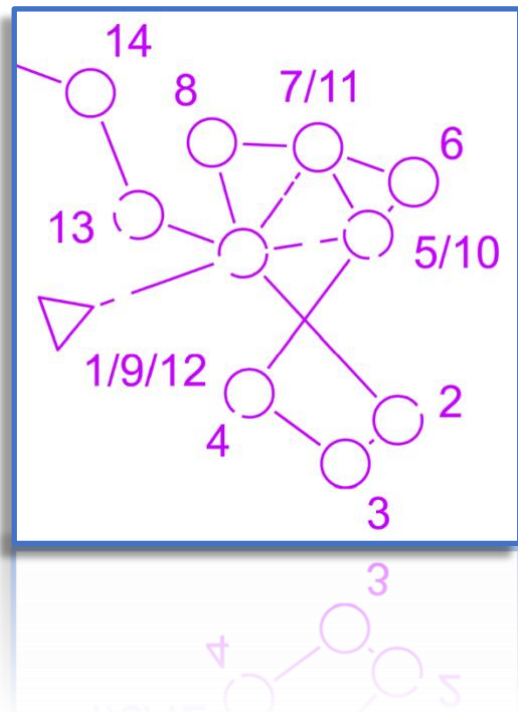
Spridningsmetod: Samtliga klasser har en riktigt stjärngaffling (se intilliggande exempel). Banorna är gafflade i form av ett pentagram där varje löpare måste ta kontrollerna i den ordning som redovisas på kartan. Samma kontroll kan komma att besökas flera gånger. Var väldigt noga med att ta kontrollerna i just din ordning.

Resultat: Resultatlista kommer att publiceras på Eventor samt på Junior Camps förläggning.

Priser: Segrarna kommer att uppmärksammas under Junior Camp.

Omklädning/dusch: Inomhus i intilliggande byggnad till förläggningen vid Jändelskolan.

Öppna banor: Anmäl på mail senast torsdag 23.00 peter.andersson@siemens.com
Start: 19.15 Men samlöpfung till start 18.40



Information: Anton Johansson +46 73 085 92 82 || anton.nossnahoj@gmail.com