PM OL-teknik Kjugekull 190320-21

Karta: Kjugekull, 1:5000, ekv 2,5 m.

Terräng: Häftig och annorlunda stenblocksterräng. Svag till måttlig kupering. Bitvis mycket detaljerat. Främst lövskog samt hedmark.

Övning: 3 slingor där syftet är att jobba med riktning, planering och kontrolltagning. Stigar och stenmurar är borttagna.
OLGY 1 - 2,8 km
OLGY 2 - 1,3 km
OLGY 3 - 3,5 km
Totalt 7,6 km

Lösa definitioner finns.

Skärmar: Orangea pinnar (PANs träningspaket). Kodsiffror stämmer.

Start: 200 m från bussen, uppe vid hembygdsgården

Syfte och fokus: Jobba med dina rutiner, fokus på riktning och kontrolltagning. Använd definitionen aktivt och kolla kontrollplacering. Arbeta under hela träningen aktivt med kompassen och lyft blicken. Tänk på att det går fort då skalan är 1:5000 så öva på bra framförhållning.

Ha en fin träning! /Mvh Tränarna