Höglandsträning 2/4 2019

Upplägg	Träning av riktning ut från kontroll samt riktning på sträckan i detaljfattig terräng. Vid varje kontrolltagning skall kontrollen rundas, medsols eller motsols (kör gärna vartannat håll varannan kontroll), två varv med en radie på 3-5 meter. Detta görs för att ”tappa bort” riktningen. Sedan gäller det att starta om processen att ta ut riktning till nästa kontroll. Är du van tar du ut riktningen innan, sätter upp ett riktmärke och kör när dina två varv är gjorda. Det andra alternativet är att du i lugn och ro tar ut riktningen till nästa kontroll efter rundningen. Stanna upp och ta ut riktningen. Disciplin och mod krävs. Det är helt ok att det ser konstigt ut i skogen. En annan lite speciell sak är att vi jobbar med spetsiga vinklar på gul, orange och violett bana. Detta är för att ytterligare ställa till det med riktningen ut från kontrollen. Vit bana är mer klassisk men den öppna terrängen gör det möjligt att gena genom skogen för den som vill passa på att testa det.	
Banor	Vit	ca 2,2 km
	Gul	ca 3,1 km
	Orange	ca 3,4 km
	Violett	ca 4,1 km

Start	Fri start 18.00 – 18.30 Säg till funktionär innan start/vid målgång så håller vi koll på vilka som är kvar i skogen.
Samling	Vild parkering vid militärskjulen norr om Lövhult. Kör in mot Lövhult från RV 31/33/40 och fortsätt vägen förbi Lövhult.
Anmälan	Via Eventor eller mail (se nedan) senast söndag 31/3.
Avgift	Ingen avgift för klubbarna inom Höglandssamarbetet. Övriga som vill nyttja träningstillfället betalar 50 kr per startande vuxen och 20 kr per startande ungdom (kontant eller swish på plats).
Stämpling	Stora (eller små) skärmar. Graciös touch tillämpas.
Livelox	Ja. Ta med din GPS och ladda upp efteråt för att se hur rakt på du klarade av att gå.
Karta	Lövhult. Skala 1:10 000. Ekvidistans 5 meter.
Dusch	Möjlighet till dusch finns i Lövhults Motionsgård.
Frågor	Måns Lennermo, 076 – 117 38 60 eller nassjo.ok@gmail.com