

## PM Teknikträning Mora By 2019-05-02

**Samling:** Mora By Gustafs 18.00

**Start:** Individuell eller parstart 18.00 – 18.30.

**Övning:** Högintensiv OL bana av medelkaraktär

**Banlängd:** 3 banor: Kort 3,6 km, mellan 4,1 och lång 5,4 km

Svårighetsgraden är Orange nivå på de kortare medan den långa banan har några svårare kontroller.

**Utförande:** Enskilt: Jogga och värm upp till starten. Fokusera så som du gör på en vanlig tävling och försöka att hålla fokus på riktning hela banan.

Par: Väljer du att springa två och två så tar ni varsin kontroll. Håll tempo i bytet så att den som ska ta nästa direkt har koll på riktningen. Försök få en känsla av tävling mot varandra.

**Karta:** Skala 1:10 000, finns även kartor från veteran-OL på 1:7 500.

**Kontroller:** Kontrollerna är utmärkta med röd/vit plastband med kodsiffor.

**Terräng:** Hedarna är snabblopt terräng med en del negativ kurvning. Några riktigt utmanade backar kommer att passeras.

**Syfte:** **Tekniskt:** Hålla hög fart i orienteringen och hålla koll på riktning. Håll särskild koll på riktning UT från kontroll.

**Fysiskt:** Hög fart i lättsprungen terräng. Hålla tempo där det är lättsprunget. Bra fartpass nu i början av säsongen för att få in "flytet"!!

*Välkomna önskar Säterbygdens OK*

