

PM 190509

Samling: Östra parkeringen (den avlånga parkeringen nära havet)

Terräng: Terrängen består av främst högvuxen tallskog samt mindre partier med lövskog. God till mycket god sikt och framkomlighet. Partier med detaljerad kurvbild samt flackare partier.

Karta: Kronoskogen 1:7500. Välj vanlig karta eller enbart kurvbild.

Upplägg: 5 stycken OL-intervaller, totalt 6.4 km. Fram- och baksida. Vänd karta efter 3 intervaller. Märkta del 1 och del 2.

OLGY: Grupper om 3 stycken. Starta med 10 sekunders mellanrum. Omvänd startordning på kommande intervaller, så först i mål startar sist på nästa intervall.

Övriga: Valfritt om de körs i grupper eller individuellt.

Syfte: Högintensivt pass. Jobba med dina rutiner i hög fart. Var aktiv med riktning, blick och kontrolltagningsarbete. Lita på din egen orientering.

Ha en fin träning!

/Orienteringsgymnasiet Olofström