

PM (Träningsinformation)

Åhus Norra 2019-06-27 Tjogetträning

Välkommen!

Jogg till start från klubbstugan: ca 120m, kl 18:00

Banor:	Längd	Antal kontroller	Skala
---------------	--------------	-------------------------	--------------

Flera slingor i rad

1 Gul	2,8 km	7 kontroller	1:10.000
2 Orange	3,0 km	8 kontroller	1:10.000
3 Blå	4,5 km	9 kontroller	1:10.000

Ekvidistans: 2,5m

Alla börjar iaf med första kontrollen från slinga gul (= varvningskontroll).

Slutar man träningen efter slinga 1 eller 2, så gäller det att ta sig tillbaka till startpunkten (= mål från slinga 3)

Kontroller: ställning med liten skärm och kodsiffra samt SI enhet

Kodsiffra: **Kontrollerna kan stå nära varandra, kolla kodsiffran noggrant!**

Målsättning:

- "Tjogetträning"
- Bestämma om du ska hänga eller orientera själv?
- Vem litar du på?
- När är det dags att släppa?
- Tips för nybörjare på gula banan: Använd olika objekter som ledtråd: stig, väg, vegetationsgräns, höjd

Ha kul! 😊 Lycka till!