

PM Kontroll plock Bälinge Berget-träna riktningsändringar och Utgång

Samling för fokusgruppen är 17:45 för genomgång av övning. Start ca 18:00-18:15. Övriga intresserade startar 18:30. OBS Anmäl i Eventor (närtävling) så vi vet hur många som kommer.

Samling: Vid vägen in mot TC för USM2018, Infart vid telefonmasten mittemot Bälinge by, se karta nedan.

Träningsvärd: Fredrik Engström, 072-5390716

Banläggare: Melker Pettersson

Banläggarens tankar om övningen: Området som dagens träning går i användes för Silva Leauge Medeldistans för några år sedan. Då tog det 1h innan första löpare passerade radiokontrollen efter 2km med andra ord gäller det att vara noggrann idag.

Idag är det många kontroller med många riktningsändringar. Målet är att veta utgångsriktning innan man stämplar vid kontrollen.

När ni ser er kontroll idag. Istället för att rusa fram kolla på kompassen i vilken riktning ni skall till nästa kontroll samt ett riktmärke. Med denna metod sparar ni mycket tid samt ni ökar er sannolikhet att spika nästa kontroll.

Banan växlar i terräng ifrån detaljrikt till detaljfattigt samt även detaljfattig slutningsorientering och detaljrik slutningsorientering. Banan ger också möjligheter till tempoväxling med partier där ni kan öka tempot. Men överlag gäller det att nöta teknik.

Idag gäller det att hitta flytet. Bam-Bam-Bam skall kontrollerna sitta om ni är noggranna med tekniken.

Lycka till

PS lyckas du spika alla kontroller idag köp en lott på hemvägen.

Banor att välja mellan:

Långa 7,5 km 30 Kontroller

Mellan 5,3km 23 Kontroller

Korta 3,3km 14 Kontroller

Kontrollmarkering

Stora skärmar

