



## Högländsträning 20/8 2019

- Samling** Lillemarken väster om Eksjö, en del av det militära övningsområdet. Vägvisning från Ränneborg Idrottsplats. Parkering sker utmed asfalterad väg utanför militärt övningsområde. Inga bilar får köra in på övningsområdet då det krävs tillstånd. 400-600 m från parkering till målplatsen.
- Start** Fri start mellan 18.00 - 18.30. Säg till funktionär innan start och vid målgång så håller vi koll på vilka som är kvar i skogen, 450 m grusväg från målplatsen till start.
- Anmälan** Ingen föranmälan krävs.
- Avgift** Ingen avgift för klubbarna inom Högländssamarbetet. Avgift för övriga deltagare är 50 kr för vuxen och 20 för ungdom (betalas kontant eller med swish på plats).
- Stämpling** Stora skärmar. Ingen sportident!
- 

### Träningsbeskrivning

Skala: 1:10 000. Ekvidistans: 5m.

Vit- och Gulbana består av "vanlig" orientering. Andra halvan av banan går i ett område med mycket stigar vilket inbjuder till ett klurigt planbildsmoment.

Orange- och violettbanan består inledningsvis av en riktningsövning. Banorna går där i en form av korridor så syftet är att vara noga med kompassriktningen så man inte hamnar utanför korridoren. Banorna övergår sedan i ett område med bara kurvbild. Att kunna läsa kurvbilden är en viktig och grundläggande kunskap inom orientering och syftet är att med hjälp av bara kurvbilden hitta kontrollerna. Vill man göra det svårast möjligt använder man inte kompassen dessa kontroller. Banorna avslutas i samma område som vit- och gul bana med en kortare kontroll-plock (korta sträckor med mycket riktningsändringar).

**Banor** Vit 2 km

Gul 2,7 km

Orange 3,7 km

Violett 4,3

**Livelox** Träningen kommer läggas upp på Livelox. Ta med din GPS och ladda upp efteråt för att analysera träningen på ett enkelt sätt.

**Frågor** Carina Bergander, 070-200 98 90, [carina.bergander@eksjo.se](mailto:carina.bergander@eksjo.se)