

PM TEKNIKTRÄNING 2019-09-12

SAMLING: Parkering bortanför Spånsans fäbodar Idkerberget, där vägen går upp till Spånsanmasten. GPS: 60.369267, 15.133314

START: Avstånd 1500m, grusväg uppför. (går ev att samordna skjuts dit)

BANOR: Orange bana 3,0 km
Svart bana 7,4 km (2,7km + 4,7km)

SVART BANA:

Syfte att träna sluttningsorientering – främst sträckor utför och på skrå.

Slinga 1 (2,7km) har start och mål uppepå- kort jogg från målet tillbaka till starten. Slinga 2 (4,7km) går ned till parkeringen, denna går även att korta av på flera ställen.

ORANGE BANA:

Start uppepå, målgång nere vid parkeringen.

TIPS: Innan varje sträcka, titta på hur du kan förenkla och förlänga kontrollen.

Förenkla: Vilka tydliga punkter finns att läsa av längs sträckan?

Förlänga: Finns något i anslutning till kontrollen (strax innan, bakom, bredvid) som du kan sikta mot?

Träna på att lyfta blicken och hålla en bra riktning för att se det du bestämt dig för.

Välkomna!