

# Björkhaga Påksprint

Välkommen att träna sprintorientering eller delta i en skön orienteringspromenad i Björkhaga nu på lördag den 11/4 (Påskafton). Det kommer att finnas två olika typer av träningsbanor att välja mellan och efteråt finns stora gräsytor för medhavd picknicklunch för den som önskar.

Träningen följer riktlinjer från folkhälsomyndigheten vilket innebär att du som är i riskgrupp eller har sjukdomssymptom stannar hemma. Väl på plats är vi noga med hygien och ser till att hålla avstånd till varandra och att vi inte blir för många.

Samling, start och mål är vid fotbollsplanen öster om **Björkhaga skola** i Örebro.

- **Fri starttid mellan 9.30-11.30.**
- **Startpersonalen är på plats ca 9.15 efter utsättning av kontroller.**

Stämpling sker med **SPORTident** – både traditionell och "touchfree Air+" kan användas för de som har sådan SI-bricka. Några lånepinnar finns på plats för den som inte har och vill prova. Det går självklart bra att springa utan tidtagning om du önskar.

Det finns två träningsbanor att välja mellan:

- **BANA 1 – LANDSLAGSSPRINTEN**

En bana som passar elitlöpare men som självklart kan springas av vem som helst som vill utmana några av Sveriges bästa orienterare. Landslagsledningen passar på att erbjuda bra sprintträningar för landslagslöpare och övriga elitlöpare runt om i Sverige och nu har turen kommit till Örebro. Banan är gjord av landslagets tekniktränare Thierry Gueorgiou och är en sprintbana på skala 1:4000 och en karta ritad med sprintnorm. Banan är 3,8 km lång och består av två varv med varvning vid start och målområdet. Du har båda varven på samma karta men på två separata "kartutsnitt".

På kartan finns också extra förbjudna områden inritade för att stänga av och skapa bättre vägvalssträckor. Dessa extra förbjudna områden är inte markerad i verkligheten. Men du får alltså inte passera på dessa områden.

- **BANA 2 – PÅSKORIENTERINGEN**

En träningsbana med 14 stycken kontroller markerade på en karta i skala 1:3000 som du får besöka i vilken ordning du vill innan du beger dig tillbaka till målet.

Du kan välja om du tar alla kontroller så fort du kan eller om du tar dem i lite lugnare takt. Du som inte vill ta alla kontroller kan ta så många du vill och hinner bara för att få en skön orienteringspromenad.

Anmälan senast långfredagen 23.59.00 via följande länk på Eventor:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/29678>

Hör av dig om du har frågor eller funderingar.

Välkomna - Håkan Carlsson, 073-692 27 31

