PM
Gnetteryd

Vägvisning
I norrgående riktning efter Tving utmed väg 122.

Karta:
Gnetteryd, reviderad 2012. Främst skala 1:10000. Terrängen består av stark till måttlig kupering med bitvis steniga partier, men även fina tallskogar. Det är ett fysiskt tufft område, kombinerat med tekniskt krävande orientering.

Start:
Första start kl 09.00 enligt startlista i Eventor. Ni som vill springa lång se till att komma till start i god tid. För er som vill springa den kortare banan går det en transport kl 09.00 och en kl 09.30.

Stämpelsystem:
Touch

Banlängder:
Ca 5-12km

Förbjudna områden:
Det är förbjudet att springa på samtliga åkrar i området, dessa är INTE markerade på kartan.

Vätska
Finns på två ställen för långa banan och ett ställe på den korta banan och är markerad på kartan.

Övrigt:
Ån som går igenom kartan har tyvärr pga. senaste tidens klimat svämmat över kraftigt. Därför är det nu bara möjligt att ta sig över i den norra och södra delen av kartan. För att alla ska ha möjlighet att få banlängder efter eget önskemål kommer vi att erbjuda transport ner till den södra delen av kartan därifrån kan man springa slutet på träningen och även komplettera med första delen. Mer info om detta kommer att finnas på plats.

Olexandrs tankar:
På det här passet är tanken att man ska springa långsamt, förstå terrängen och lösa dem uppgifter banläggaren har skapat, och idag är det många olika uppgifter av varierande slag. Ni börjar med en vanlig bana som uppvärmning, sen sten-ol, kontrollplock, brunbild, korridor och riktning på slutet.

När man kör kontrollplock då måste man vara extra noggrann med utgången. Så vrid upp er själva i rätt riktning och titta en extra gång på kompassen.

I korridoren måste man vara väldigt nogrann och det gäller att springa väldigt korta sträckor, från en detalj till en annan och inte hoppa över något, annars riskerar man hamna utanför och lägga några minuter på detta.

När man springer riktnings-ol måste man ha extra koll på kompassen och ”lyssna” på känslorna. Det är viktigt i orientering att skaffa sig en känsla för tid och distans, det betyder att ni måste känna när det är dags att vrida på huvudet och leta efter den situationen som finns ikartklippet.

På slutet ni ska orientera med hjälp av brunbild. Jag tycker att det är det viktigaste för en orienterare – att kunna läsa och förstå kurvbilder lätt och sedan översätta detta till terrängen. Detta eftersom det oftast är den största enskilda detaljen på kartan. Kurvbilden kan ge dig en linje att följa, likväl som en stig, med skillnaden att det bara finns kurvor!

Lycka till!