

Uppdaterar 2021-02-23

Lördag 2021-02-27

STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK ELLER HAR MINST SYMPTOM! HÅLL AVSTAND! TACK

Träning 1 förmiddag: Teknikworkshop med mikrosprint

Samlingsplats: Lynga Parkering Haverdals Naturreservat
(<https://goo.gl/maps/iCSBETPiusdqzHVq7>)

Bana: Dam: 4,1km, 20 kontrollerna (ungefär 45´)
 Herr: 5,1km, 23 kontrollerna (ungefär 45´)
 Bredd: 3.0km, 15 kontrollerna

För alla:

Mikro-Sprint: 1,5km, 9 kontrollerna

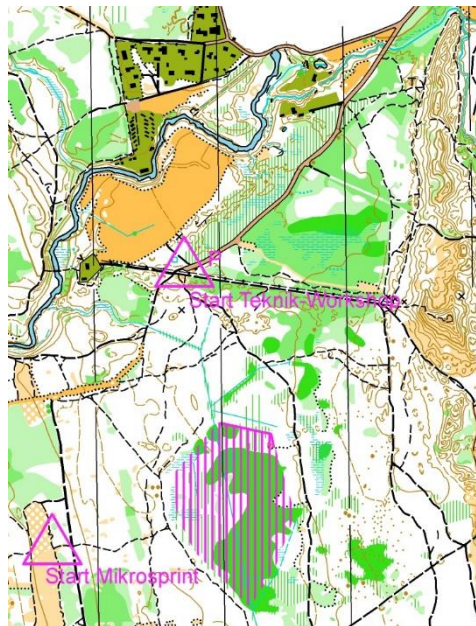
Viktig: Ta med din egen plastficka till start

Det finns lös kontrollbeskrivning

Karta: Haverdal, 1:10'000, 5m; 1:5'000 för Mikrosprint ([Karta exempel](#))

Startlista: Skriv dig med dina vänner i [startlista](#) på google drive.

Form, start: Teknik Workshop (först del exakt löpning med kompass, andra del mycket kontroll, höjddurvalöppning, karta utan stig / väg Mikrosprint, karta utan stig / väg



Kontroller: Små skärmar. Mikrosprint med SI Air

Coronakoncept: Kom med ditt Corona-gang (max. 8 personer), Kom-löp-åk hem
Läs ut snabbt, åk hem snabbt

Ledare på plats: Johnny, Ola och Patrik

Lunch Varje Corona-gang ordnar sin egen lunch. Tyvärr kan vi inte samlas tillsammans för lunch pga restriktioner, men försök hitta något bra ställe eller ta med egen lunch och ät ute :)

Träning 2, Eftermiddag: Träning med och utan kompass

Samlingsplats: 56°32'55.2"N 12°59'30.1"E, Laholm V, 312 91 Laholm
(<https://goo.gl/maps/Lmrip4CjAoU6x7SV9>)

Bana: Kompass
Dam 2,2km, 6 kontrollerna (ungefär 20')
Herr 2,9km, 8 kontrollerna (ungefär 20')
Bredd 1,9km, 6 kontrollerna

Korridor
Dam 2,1km, utan kontrollerna (ungefär 20')
Herr 2,5km, utan kontrollerna (ungefär 20')
Bredd 1,5km, utan kontrollerna

För alla:

Mikro-Sprint: 1,3km, 7 kontrollerna

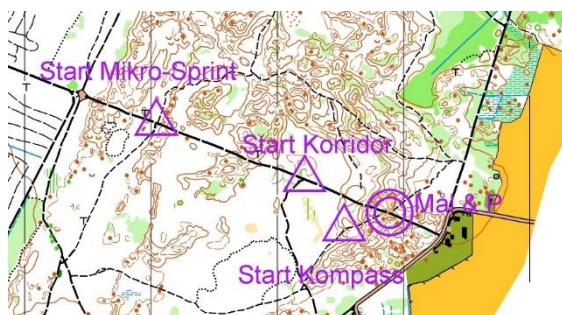
Viktigt: Ta med din egen plastficka till start

Karta: Snapparp, 1:10'000, 5m; 1:5'000 för Mikrosprint ([Karta exempel](#))

Startlista: Skriv dig med dina vänner i [startlista](#) på google drive.

Form, start: Kompass och utan kompass träning med Mikrosprint
Kompass:
man springa exakt med kompass, karta har inte mycket information mellan kontrollerna
Korridor:
man springa korridor utan kompass, bara orientera med höjdkurva

Mikro-Sprint, karta utan stig / väg



Kontroller: Små skärmar. Mikrosprint med SI Air

Coronakoncept: Kom med ditt Corona-gang (max. 8 personer), Kom-löp-åk hem
Läs ut snabbt, åk hem snabbt

Ledare på plats: Johnny, Ola och Patrik

STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK ELLER HAR MINSTA SYMPTOM! HÅLL AVSTÅND! TACK