

PM Tisdagsträning 11 maj 2021

Ruddalen



IF Marin Väst Orientering

- Samling:** Gräsplanen söder om skrinna hallen, väster om det långa huset Musikvägen 2-46
Koordinater: [57.660611, 11.909769](#)
- Vägvisning:** Nej. TC nås lättast med cykel norrifrån från Ruddalens IP, västerifrån från Altfolgatans förlängning, söderifrån från Frölunda torg GC-banan förbi Frölunda kulturhus. Närmsta spårvagnshållplats Musikvägen. Bilparkering vid Ruddalens IP (obs pågående markarbeten, begränsat antal platser) eller besöksparkering Musikvägen Brf Pukan på andra sidan huset med tunnel igenom. Båda betalparkering.
- Banor:**
- | | |
|--------|--------|
| Vit | 1,7 km |
| Gul | 2,8 km |
| Orange | 3,2 km |
| Svart | 3,6 km |
- Kartor:** **Vit bana** Positivparken sprintkarta 1:4000, ekvidistans 2 m, GKR 2019 (OG639)
Övriga banor Ruddalen 1:7500, ekvidistans 5 m, GKR 2013, reviderad 2020 (OG619)
- Terräng:** **Vit bana** går först i lätt kuperad skog, därefter i platt och öppet park- och bostadsområde som genomkorsas av några gator samt många gång- och cykelvägar.
Övriga banor går i måttligt kuperad skogsterräng av västkusttyp. Relativt öppet men flera löphindrande småskurna och snåriga partier (en, kaprifol) och en del sankmarker. I mitten av området ligger Ruddalens idrottsanläggningar. Söder om dessa pågår markarbeten med tillfälliga avstängningar av parkeringen Ruddalens IP.
- Varning!** **Alla banor korsar en bilväg vid minst ett tillfälle. Var uppmärksamma på trafiken och korsa inte förrän det är fritt från bilar.**
- Tema Vägval:** Teknikträning för gul-svart nivå. Utforska vilken sorts vägval som passar just dig!
- Gul nivå**
- Vilken väg är kortast? Vilken är lättast för dig att springa?
- Orange nivå**
- Vilka ledstänger, stråk och hållpunkter finns på de olika vägvalen?
 - Vilka är lättast att orientera efter för just dig?
- Svart nivå**
- Varifrån kan du säkrast och enklast spika kontrollen? Hur kommer du dit?
 - Med vilket vägval behöver du lägga minst tid & kraft på kartläsning på vägen dit?
- Stämpling:** Touchstämpling. Den som inte nuddar varje skärm/snitsel diskas sig vid målgång
- Banläggare:** Linda Martinsson. Kontakt nummer 0735-806814 vid problem/om du behöver bryta.