

Söders-Tyresö, Haninge SOK och Skarpnäcks OL

# Orienteringsteknikträning i samband med StOF:s Sommarläger 2022 PM med gemensam information för samtliga banor

Lördag 14 maj vid Ågesta friluftsområde

---

## Tänk på...

... att det här är en träning med inriktning på teknik. Det betyder att:

- Du kan ta det lugnt
- Det gör inget om någon annan kommer före dig. Det viktiga är att du lär dig tekniken.
- Om du inte hittar en kontroll kan du köra vidare. Ingen kommer kontrollera din stämpling.
- Om du råkar komma utanför en korridor behöver du inte hoppa in i den där du gick ur. Gå till ett ställe där du är säker på var du är och fortsätt därifrån.
- Tappar du bort dig helt – Gå mot nordost så kommer du förr eller senare till ett elljusspår eller en golfbana.

## Övning

Momentorientering

## Samling

Ågesta friluftsgård – I anslutning till parkeringen.

## Tid att genomföra övningen

Lördag 2022-05-14 kl 09:00-12:00

## Banor

Separat PM finns för resp. svårighetsgrad (Violett - Lång och Violett – Kort har gemensamt PM).

## Kartor

Hämtas klubbvis i lägerexpeditionen.

Skala 1:7 500 / Ekvidistans 5 m för Grön, Vit, Gul och Orange

Skala 1:10 000 / Ekvidistans 5 m för Violett – Kort och Violett – Lång

Om någon vill ha skala 1:7 500 för banorna Violett-Kort och Violett-Lång finns ett begränsat antal kartor vid starten för Grön och Vit (se nedan).

## Skuggkartor

Ett begränsat antal skuggkartor för Grön, Vit och Gul kan hämtas vid starten för Grön och Vit (se nedan).

Först till kvarn gäller.

### Extra kartor

Skulle du inse att du valt en för svår eller för lätt bana eller av någon annan anledning vill ha en annan bana eller om du glömt anmäla dig eller om du tror att ni saknar en karta i klubbpåsen finns ett begränsat antal extra kartor för samtliga banor vid starten för Grön och Vit (se nedan).

Först till kvarn gäller.

### Start

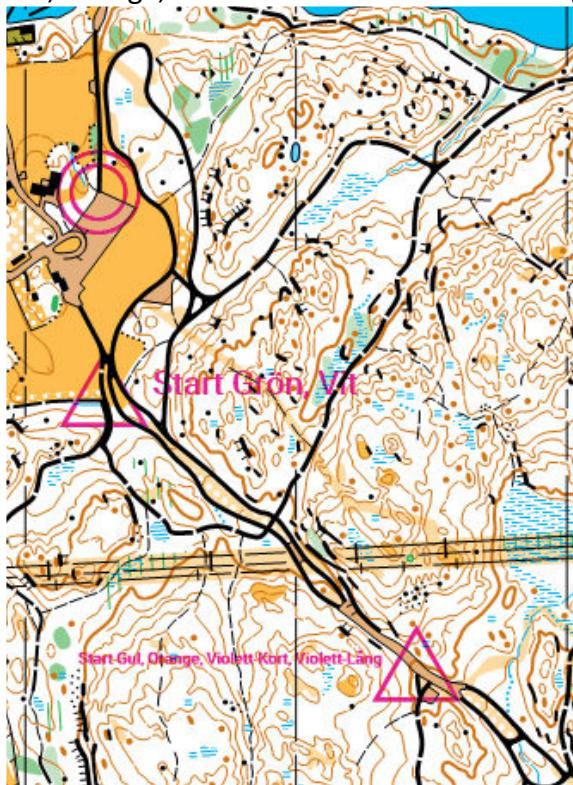
Fri start som organiseras av resp. lördag 2022-05-14 kl 09:00-11:00

Startpunkterna är markerade med stor orienteringsskärm.

### Avstånd till start

Grön och Vit – ca 150 m

Gul, Orange, Violettt – Kort och Violettt – Lång – ca 600 m



### Kontrollmarkering

Stor orienteringsskärm med kodsiffror.

### Maxtid

Träningen är tänkt att avslutas kl 12 så alla hinner gå för att äta.

Intagning påbörjas ca 12:30.

### Löpare kvar i skogen

Varje klubb ansvarar för att hålla kontroll på att alla klubbens löpare kommer tillbaka.

Saknas någon och hjälp behövs med eftersök eller om kontrollerna behöver hänga lite längre för att någon inte är åter– Kontakta Peter Andersson vid starten för Grön och Vit bana.

### **Analys**

Banorna publiceras på LiveLox under namnet "StOF:s sommaläger 2022 – Teknikträning". Lägga gärna upp din rutt även om det gått dåligt, eller kanske i synnerhet då – Så du kan analysera var det gick snett. Var inte orolig att någon annan kommer skratta åt din insats. Alla kommer vara fullt upptagna av sina egna misstag.

### **Kontakt**

Banläggare - Peter Andersson, Söders-Tyresö, 073-507 43 80  
/ [petta.soders@live.se](mailto:petta.soders@live.se)

Välkomna önskar Söders-Tyresö,  
Haninge SOK och Skarpnäcks OL!

