

Teknikträning 19-21 sep, v38

Med anledning av att det är SM och att det blir mörkt fort så är banorna lite kortare. man kan med fördel ta slingorna i valfri ordning och åt valfritt håll för att undvika trängsel. För det som vill ha lite tävlingsmoment så kan man köra två och två åt varsitt håll på resp slinga och tävla mot varandra.

Rekommenderar kartlyse!

Önskar att man inte parkerar vid starten då vi inte vill störa de boende i området. Parkera på farstanäset där ni även får kartorna. Ca 5-7 min jogg till start.

<http://www.oksodertorn.se/farstanaset/vagbeskrivning/>

Plats: Svartvikskartan

Samling; farstanäset . OK Södertörns klubbstuga. Därifrån ca 5-7 min jogg till start. Respektera att vi inte har tillstånd att parkera längs vägen vid starten.

Kontroller: Kontrollställningar med kodsiffra, små skärmar

Typ av träning:

- Kontrollplockningsövning.

Syfte:

- Träna in beteende för kontrolltagning
- Kartläsningsträning
- Kurvbildträning för den som vill

Kontrollplockningsbanan (2,4-5,6 km Orange 1,6-2,6 km):

- träna på att förenkla kontrolltagning genom att förstora och/eller förlänga mot större och tydligare terrängformationer för att för att få en säkrare resa mot kontrollen och för att kunna ta kontrollen genom enklare ingångar
- träna på finorientering med bland annat mycket kurvbild och användning av mindre tydliga terrängföremål som hållpunkter och attackpunkter för kontrolltagning

Välkomna till träningen, OK Södertörn