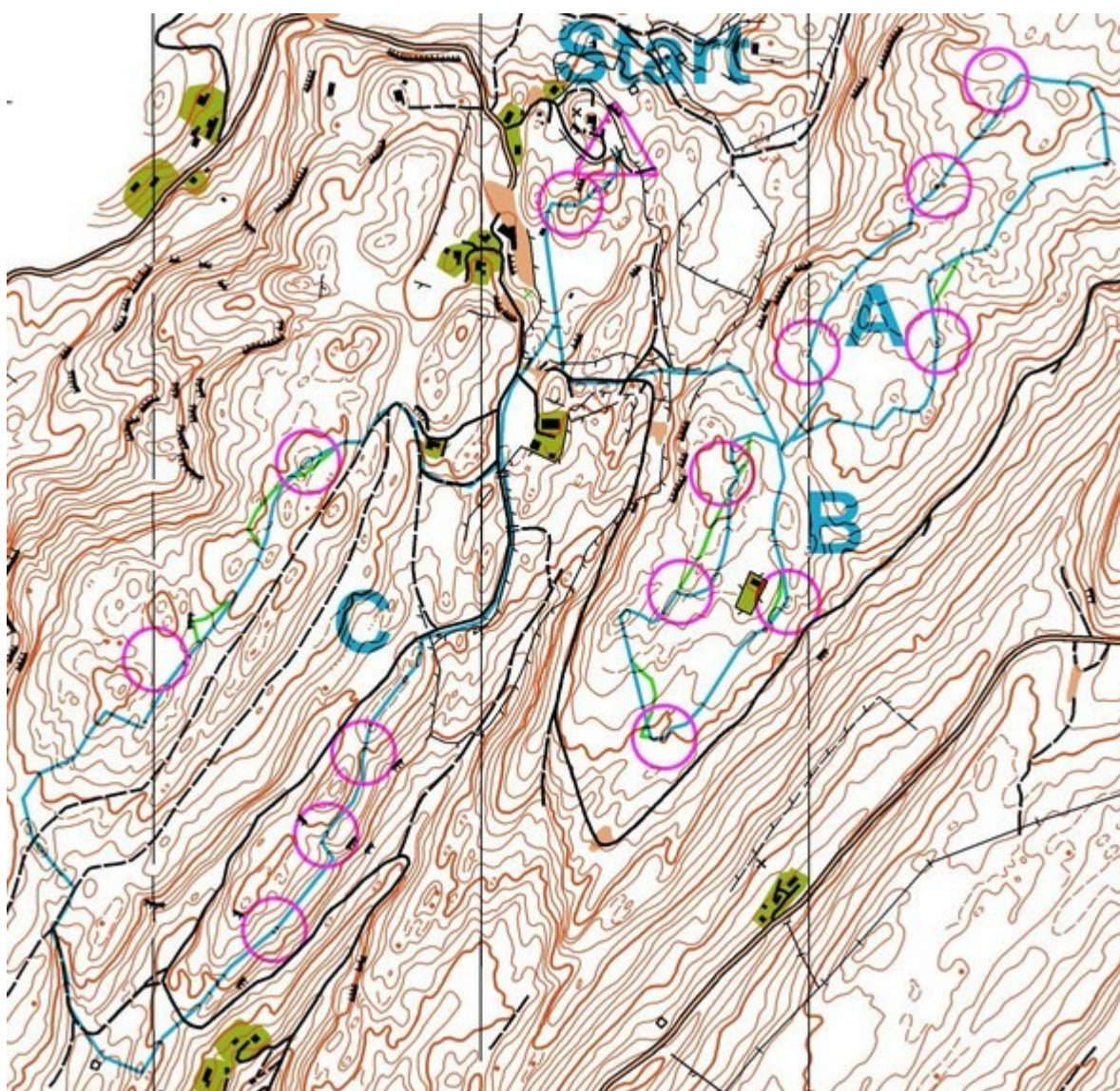


## PM NOF-Träning 2011-08-17

**Samling:** Klockan 18.30 vid TC för fjolårets DM Lång och Stafett. Se följande länk för karta:  
<http://kartor.eniro.se/m/aLFrS>

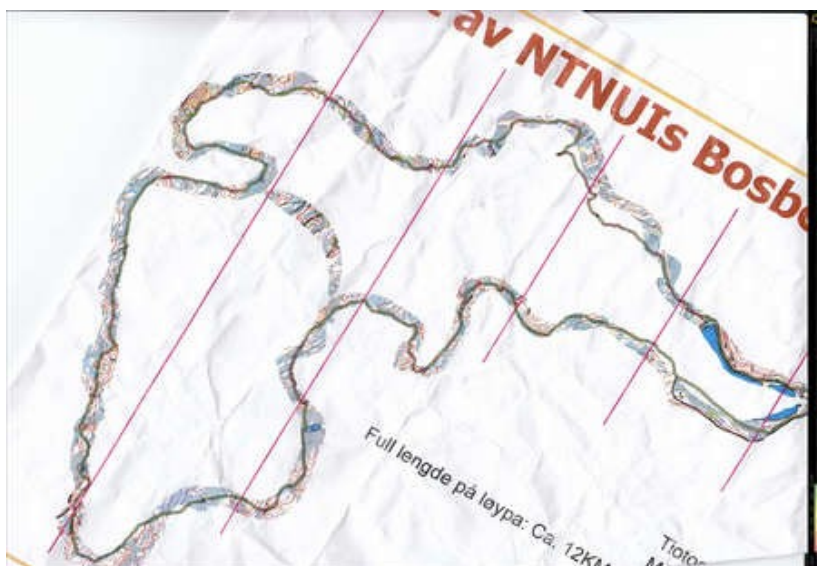
**Genomgång:** Genomgång av övningen sker klockan 18.30, deltagare som anländer senare hänvisas till beskrivningen av övningen som ges nedan.

**Övningen:** Kvällen bjuder på en så kallad momentbana, vilket kan beskrivas som flera miniövningar sammanplockade i en och samma bana. Kvällens bana innehåller följande moment: *Linjeorientering*. En streckad linje är inritad på kartan och det gäller att hålla sig så på linjen så noggrant som möjligt. Detta är en utmärkt övning för att träna noggrann kartläsning och fokus bör ligga på att känna hur terrängen och kartan samspelar, inte på att springa så fort som möjligt!!



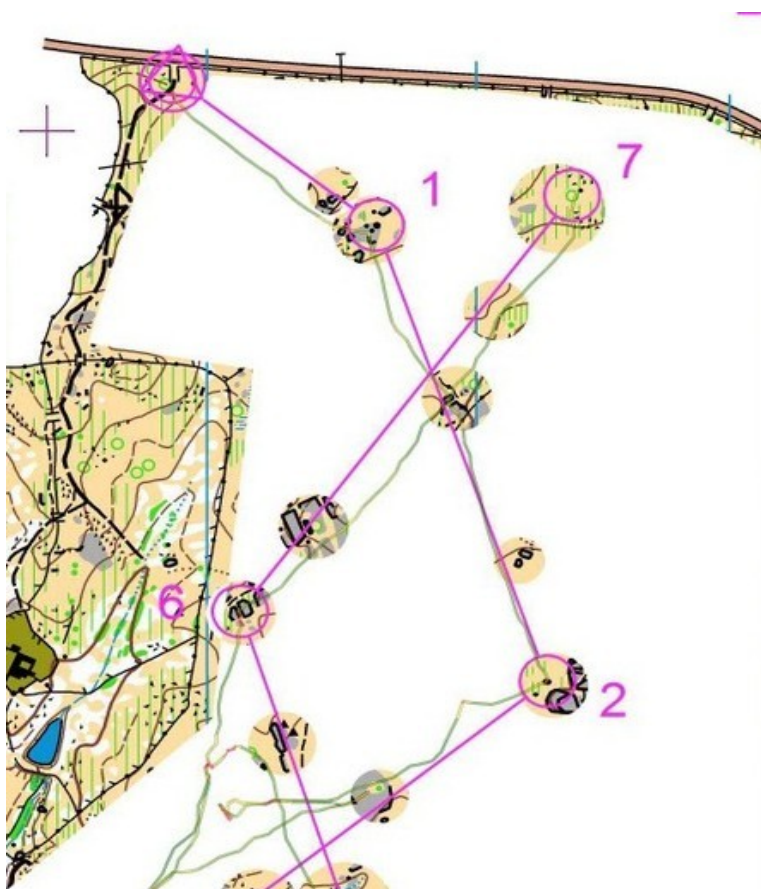
Exempel linjeorientering.

*Rakt-på-korridor.* Bara en tunn kartbit kring ”strecket” är normal, vid sidan om denna korridor är kartan vit. I många terrängtyper är rakt på det snabbaste vägvalet generellt sett och med denna övning tvingas löparen till att fokusera på att orientera noggrant längs strecket.



Exempel på korridor, på denna träning møter deltagerne en blanding mellom denna typ av korridor och en vanlig bana.

*Kompassövning(vit karta).* Dette moment bygger på att i princip hela sträckan är helt vit, sedan är kartan ”normal” nærmast ringen. Fokus ligger på att hålla retningen, hålla koll på avståndet og att bilde sig en oppfatning hur terrængen bør se ut då man kommer in på det normale kartområdet igen.



Exempel vit karta.

*Kontrollplockning.* "Normal orientering" med korta sträckor. Med ett effektivt kontrollarbete kan man tjäna många sekunder under ett lopp, och detta är ett moment där det gäller att fokusera på ingång och utgång från kontroll. Ett bra tips är att man alltid ska veta åtminstone vilken utgångsriktning man ska ha redan innan man stämplar vid kontrollen.

*Långsträcka.* Precis som vanligt gäller det att värdera och välja vägval. Vilket är snabbast/säkrast/mest lättlopt? Sedan handlar det "bara" om att genomföra vägvalet så offensivt och säkert som möjligt.  
Sedan förekommer någon "vanlig" sträcka i början och i slutet av banorna.

Det finns två banor, 7,6 km respektive 4,8 km, men bara en svårighet. Enligt min mening är banorna lämpliga för alla orienterare från 14-klasserna och uppåt. Givetvis kan det kännas lite svårt för de mindre rutinerade, men för löpare som snart har USM-åldern inne är det bara nyttigt att spänna bågen och pröva på en riktig utmaning!! (USM i H15 är förmodligen den svåraste SM-bana som jag någonsin har stött på och jag har ändå sprungit relativt många SM-banor de senaste åren.) För löpare som känner sig osäkra kan det vara bra med lite extra stöd av en uppföljare.

För att minska pressen på löparna är stämplingssystemet enklast möjliga touch (bara skärm vid kontrollerna) och övningen genomförs även utan tidtagning. Detta är en träning och ingen tävling konkurrenser, se det istället som en tävling mot dig själv där det gäller att spika så många kontroller som möjligt istället!! För tävlingshetsiga juniorer som måste mäta sig med varandra på varje pass hänvisas till egenhändigt klockade mellantider och tider.

**Kartskala:** 1:10000

**Anmälan:** För att ha ett hum om hur många kartor vi ska skriva ut vore det bra om ni skulle kunna anmäla ungefärligt antal som kommer på respektive bana, gärna klubbvis, via e-post senast tisdag den 16/8 23.00.  
wallruz\_90@hotmail.com

**Banläggare/ansvarig:** Simon Waller

**Upplýsingar:** Via banläggarens mobilnummer 076-1046563