



PM – Kurvbild – 4-13 feb 2012

- Samling:** Ågesta Friluftsgård
OLGY 8.30 må 6/2, (om varmare än -12) och 14.45 må 13/2 (om inte för kallt eller mer än 2 dm snö)
- Anmälan:** Kartor 4-5 feb: Sms 070-630 80 16 eller mejl ann.bergman@stockholmsidrotten.se (läser mejl till 14.00 fredag, därefter sms)
Kartan kan också skickas som pdf. Du som skriver ut kartan själv, meddela att du gör det till ann.bergman@stockholmsidrotten.se (för statistik och för karträttsdebitering till din klubb)
- Transport:** SL från Farsta strand, buss 833
- Karta:** Ågesta, skala 1:10 000, ekv. 4 m, kurvbild
- Terräng:** Kuperad södertörnsterräng, lite snöfluff
- Kontroller:** Miniskärmar med reflex, **OBS!** Kontroll 37 ska vara den västra höjden. (Lite snedtryck)
- Övning:** Öva på kurbildskartläsning
- Banor:** 6,8km - "Extra Kurvy" *alternativt 6,3 km eller 5,1 km med avkortningsvarianter, samma som OLGY*
- Genomförande:** Spring som en tävlingsbana i stignattig terräng.
Om du tränar med/som OLGY: Parövning med en karta per par. Den första löparen, med kartan, springer på med eftertanke så att den efterföljande löparen på enklaste vis kan följa med i terrängen och vara beredd att ta över orienterandet då kartan lämnas över och man byter roller. Vi tränar på avstånd, riktning, vägval med förenkling.
- Utvärdering:** Hur väl klarar du av att hålla riktningen i denna terrängtyp med hjälp av endast topografi och kompass?

Parövning: Är du snabb på att läsa in dig? Vad det lätt att följa? Hade du bra koll på avståndet som du hade sprungit? Hur funkade tekniken? Hade du bättre fokus på kartan eftersom du hade en kompis bakom dig?
- Utrustning:** Kompass, definitionshållare, stuklinda, A4 plastficka, ev. mobiltelefon, ev. pannlampa. Varmt ombyte, eftersom det inte finns omklädningsrum.
- Säkerhet:** Samordna gärna träningen med varandra. Om du tränar ensam måste du se till att någon vet var du är. Utmana inte ödet vid branter, det kan vara halt. Bär gärna med dig en mobiltelefon.