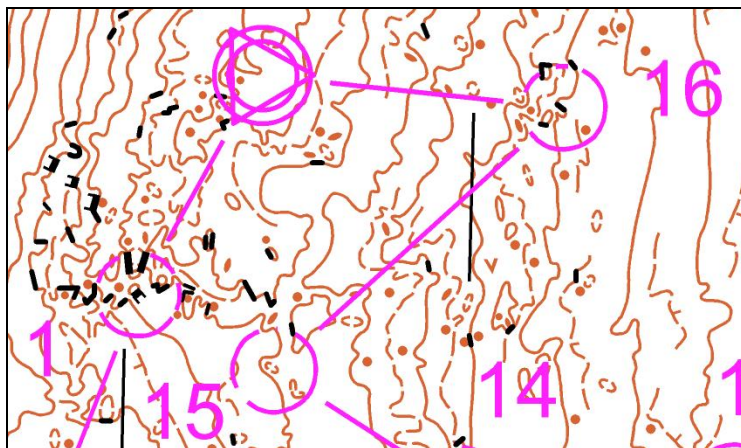

PM

NOF-träning 23/6 2010

- SAMLING:** Toppen av Måttsundsbacken 15 km SV om Luleå. Vägvisning från E4 vid Måttsundsavfarten ca 14 km söder om Luleå.
- ANMÄLAN:** Föranmälan till jan.sundstrom@agio.se med namn och SI-nr senast tisdag 22/6 kl 21.00. Ange även vilken bana du anmäler dig.
- SAMLINGSTID:** Var på plats ombytta och klara vid 18.15.
- GENOMGÅNG:** Genomgången startar 18.20.
- BANOR:** Två banor på ca 3 och 5 km finns. (Kurbildsorientering)
Till viss del används samma kontroller på båda banorna, men de tas i de fallen från olika håll. Banorna kan därför enkelt kombineras till en bana på 8 km. Anmäl isf att du vill springa båda.
Banorna är också lämpliga att korta av om man tycker det blir för svårt eller tar för lång tid.
- KARTA:** Måttsundskartan där allt förutom kurvbild, gropar och branter tagits bort.
Vanliga kartor med samtliga tecken finns för de som tycker kurvbilden känns alltför svår.
- SYFTE:** Syftet med träningen är att tvinga löparen att lita på kurvbilden. En förutsättning för att göra det och kunna hålla ett högt tempo är att man förenklar. D.v.s. det gäller att på kartan se vilka formationer som bör vara tydliga i terrängen och se till att läsa fast sig på dem. För de som ännu använder sig av ledstänger i orienteringen så gäller det att försöka se tydliga höjdpartier eller sänkor som möjliga ledstänger att följa på vägen mot kontrollen.
- INNAN START:** Innan start kan du som känner dig osäker tänka igenom banan och vilka detaljer du vill använda dig av in mot varje kontroll. Hör dig sedan för med någon vuxen om de tycker att din plan ser bra ut.
- SI-PINNE:** Ta med egen SI-pinne.
- KONTROLLER:** Ställningar, bräddor och skärmar är de samma som användes på tävlingen för dryga veckan sen.
- KODSIFFROR:** Den kodsiffra som står på SI-enheten är den som gäller vid kontrollerna. (På de flesta kontrollerna står dock en annan siffra på själva brädan, den gäller inte!)



Välkomna!
