

PM VÄSTERVIK RESORT: INTRODUKTIONSANA

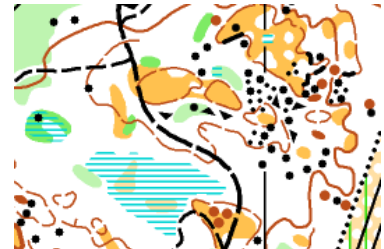
PARKERING

Behövs inte, då träningen utgår från Västervik Resort, ca 1500 meter från boendet:

📍 57.741239, 16.663294

KARTA

Västervik Resort, skala 1:5 000 och ekvidistans 5 meter.



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror. Ingen stämpling.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	2,6 km	1:5 000
Orange	3,7 km	1:5 000
Or-Röd-Sv	3,9 km	1:5 000

START

Start och mål är vid parkeringen till Västervik Resort. Från boendet är det ca 1500 meter till/från start och mål för träningen.

SYFTE


Introduktion till terräng och karta i Västervik. Syftet är att få deltagarna att läsa på kartobjekt och formationer för att orientera sig fram mellan kontrollerna. Läs in vägval och se till att pr

BRA ATT TÄNKA PÅ

Läs in vägval och se till att pricka av de tydliga punkterna på dina valda vägval. Vad är det jag vill se och passera och hur ser det ut i terrängen.

PM LILLÖN: TEKNIKSLINGOR

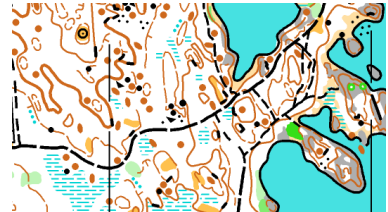
PARKERING

Lillön :  57.757253, 16.699943

KARTA

Gränsö, skala 1:7 500, ekvidistans 5 m.

OBS! Svarta bana har reducerad karta utan stigar



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror. Ingen stämpling.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	3x ca 1,0 km	1:7 500
Orange	3x ca 1,2 km	1:7 500
Or-Röd-Sv	3x ca 1,5 km	1:7 500

OBS! Följ ledarnas instruktioner gällande vilken ordning du ska springa slingorna.

START

Start och mål är ca 100 m nordväst ut längs leden.

SYFTE


Gå igenom respektive slinga i lugn och ro innan start. Gör en plan för varje sträcka, och genomför varje slinga enligt din plan. Diskutera gärna din plan med en av ledarna. Variera gärna vilken ordning ni kör slingorna (det är 3 slingor totalt).

BRA ATT TÄNKA PÅ

Försök gärna pressa farten lite, men låt orienteringen styra hur fort det går.

PM AVLOPPSVÄGEN: NOGGRANNHET OCH KONCENTRATION

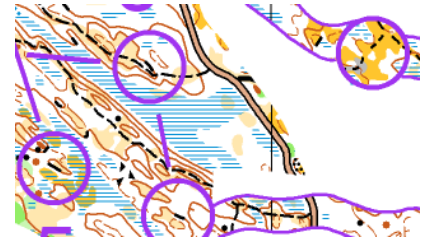
PARKERING

Avloppsvägen:  57.727877, 16.616419

KARTA

Kilmare Ö, skala 1:7 500, ekvidistans 5 meter.

OBS! Svarta bana har reducerad karta utan stigar



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror. Ingen stämpling.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	Ca 2 km	1:7 500 / 1:2 000
Orange-Röd	3,5 km	1:7 500/ 1:2 000
Svart	3,5 km	1:7 500 / 1:2 000 - OBS! Svarta bana har reducerad karta utan stigar

START

Vid parkering/samlingsplats.

SYFTE

Öva på att hålla riktning och göra säkra kontrolltagningar. Träningen består av momenten kompass/riktning, micro och korridor.

BRA ATT TÄNKA PÅ

Viktigt att vara riktigt fokuserad, det är intensiv orientering. Följ med på kartan och håll riktningen hela tiden. Ser jag sakerna jag vill passera? Börja om sträckan om det inte går som du planerat.

PM ÄPPELLUNDEN: OL-INTERVALLER

PARKERING

Mötesplatsen på Målserumsvägen:

📍 57.778888, 16.581046

KARTA

Gäddeglo, ekvidistans 5 m.



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med reflexstavar / små skärmar med kodsiffror. Ingen stämpling.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	ca 2,5 km	1:7 500
Orange/Röd	ca 3,8 km	1:7 500
Svart	ca 5,1 km	1:10 000

START

Vid parkering/samlingsplats.

SYFTE


Testa att springa orientering i hög fart med möjlighet att utvärdera och justera tekniken efter varje intervall.

BRA ATT TÄNKA PÅ

Höj blicken och försök ligga steget före i orienteringen. Prova att springa fortare än du brukar för att se var din gräns går för att orientera säkert och rätt.

PM SANDVIK: One-man-relay (slingor)

PARKERING

Sandvik, Gränsö:  57.737420, 16.709693

KARTA

Gränsö, ekvidistans 5 meter.



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror. Ingen stämpling.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	3,8 km (3 slingor)	1:7 500
Orange/Röd	3,9 km (3 slingor)	1:7 500
Svart	4,6 km (2 slingor)	1:7 500

START

Vid parkering/samlingsplats.

SYFTE

Att träna på att springa en hel OL-bana med fullt fokus på tekniken hela vägen. Att orientera efter sin egen förmåga med många löpare i skogen.

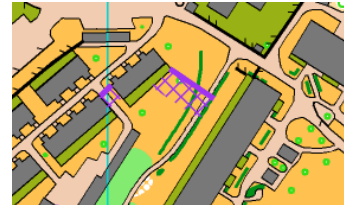
BRA ATT TÄNKA PÅ

Ta utgångsriktning, lyft blicken och var säker på att passera de passeringspunkter du har tänkt passera på varje sträcka. Fokusera på dig själv och din egen orientering även om andra springer åt andra håll.

PM MIDGÅRD: SPRINT

PARKERING

Behövs inte, då träningen utgår från boendet.



KARTA

Midgård/Bökensved, sprintkarta, ekvidistans 2 m. Var uppmärksam på att sprintkartor innehåller många olika typer av karttecken som inte är tillåtna att passera. OBS! Det förekommer fiktiva spärrar, dvs. hinder på kartan som inte får passeras. Dessa är dock alltså inte markerade i terrängen (ej gul).

KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med gula spjut med små skärmar med kodsiffror och SportIdent.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	2,1 km	1:3 000
Orange	2,1 km (fiktiva spärrar)	1:3 000
Or-Röd-Sv	2,4 km (fiktiva spärrar)	1:3 000

START

I anslutning till boendet.

SYFTE

Öva på sprintorientering.

BRA ATT TÄNKA PÅ

Fokusera på din orientering, ta beslut om vägval och fullfölj ditt val.
OBS! Var försiktig vid passage av trafikerade vägar, följ trafikreglerna!