



Hässleholms OK

inbjuder till kretsgemensam Orienteringssträning

Onsdag 23 augusti 2023

Samlingsplats

Vedema, parkering Barsjön. En skärm hängs ut vid infarten från väg 24.

Träningen:

Fyra olika banor finns att välja mellan:

- **"Grön"**, 1,4 km med kontroller på eller i direkt anslutning till tydliga ledstänger
- **"Gul"**, bana med kontrollerna på eller intill ledstänger. Inbjuder till att gena på flera ställen.
- **"Momentbana kort"** 4,3 km och **"Momentbana lång"** 5,3 km. Båda kan om man önskar förkortas.
Start -> k3, kompass. Försök träffa helt rätt.
k3-k4, korridor, brunbild.
k4-k5, reducerad brunbild. Följ höjdkurvan!
k5-k9, brunbild.
k9-k13, vägval, sen kontrollplock.
k13-k16, förenkling (redan gjort på kartan 😊). Hög fart!
k16-mål, kontrollplock.

Nyckelord:

Tre nyckelord för träningen:

-Anpassa hastighet. Finlir blandat med högfart gör det viktigt att ibland dra ner på farten för att andra partier kunna ösa på mer

-Brunbild. Träna på att snabbt och säkert orientera mha kurvbilden.

-Glädje. Njut av att träna tillsammans, komma ut i naturen, träffa kompisar. Spring med ett leende på läpparna. Have fun!!

Kartan/terrängen:

Skala 1:7500, ekvidistans 5m. Skogsmark med måttlig kupering. Terrängen består av bok- gran- björk- tall- och blandskog med några kärr och en del tätare partier. Huvudsakligen god framkomlighet.

Start

17.30-18.10

Kontroller:

Utmärkta med stor skärm.

Upplysningar

Lasse Hallabro 0705-958503

Välkomna!
Hässleholms OK