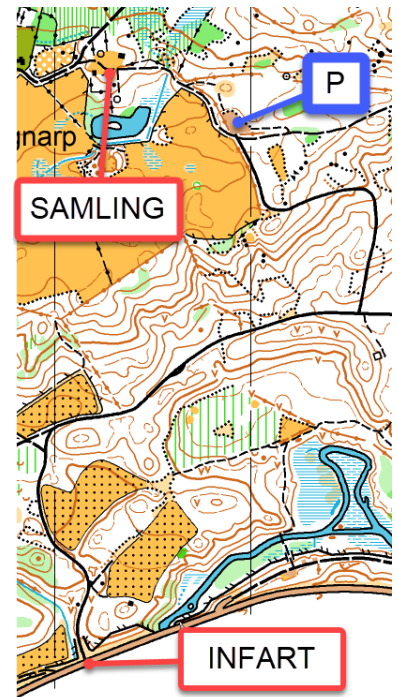




# Hässleholms OK

## inbjuder till kretsgemensam Orienteringssträning

Onsdag 3 april 2024



### Dagens träning – Kartminnesintervaller

#### Samlingsplats

Vedema, vid "Hågnarpsstugorna".

Vägvisning från väg 24 avfart "strövområde Vedema" (se bild th).

Avstånd till samlingsplats från parkering ca 300 m.

Samåk om möjligt! Parkeringen är liten.

**Start** 17.30-18.15

#### Karta/Terräng

1:7500, ekvidistans 5 m

Omväxlande skog med flera större partier med gran eller bok. Mest god framkomlighet, men täta partier förekommer.

Lätt kupering.

Kärren är blöta, nästan omöjliga att passera torrskodd. Ta med torra strumpor och skor för ombyte efteråt.

**Kontroller** Utmärkta med stor skärm

#### Nyckelord

- **Förenkling**, Studera kartan och terräng inom synhåll och välj ut vilka objekt du tänker använda dig av under sträckan.
- **Kartminne**, memorera din tänkta plan för sträckan
- **Fart**, genomför sträckan med fart och fokus på terrängen med minimal kartläsning.

#### Banor

- **Lätt**, 1,9 km ledstångsorientering med kontroller lätt synliga nära ledstängerna.
- **Mellan**, 2,7 km, delvis samma kontroller som "Lätt", men några lite mer utmanande. Gul svårighet.
- **Lång**, 4,2 km (avkortningsbar 2,9 km). Violet svårighet.

#### Genomförande Lång bana

Spring i grupper 2-5 personer. Stanna vid startpunkt 30-45 sekunder och läs in er på sträckan till nästa kontroll. Starta samtidigt och spring med hög fart till kontrollen. Gör endast snabb kart/kompasskoll i farten.

När alla kommit till kontrollen så läs in er till nästa i 30-45 sekunder och kör igen.

-Genomför sträckorna med fokus på fart och framförhållning.

-Är gruppen ojämn så låt de snabbaste vänta 10-15 sekunder innan de startar.

-Det går givetvis att springa banan ensam och utan intervaller, men då missar ni huvudpoängen med dagens träningsupplägg (fart och framförhållning).

**Brasa** med möjlighet till värme och korvgrillning finns vid mål (ta med egen korv).

**Upplysningar** Lasse Hallabro, 0705 958503

**Välkomna! /Hässleholms OK**