



Hässleholms OK

inbjuder till kretsgemensam Orienteringssträning

Onsdag 21 augusti 2023

Samlingsplats

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

Träningen:

Kontrollplock.

Alla kartor innehåller alla utsatta kontroller, utan inlagda banor. Deltagarna får med en maxtid på 60 minuter ta så många kontroller man hinner. De riktigt snabba kan möjligen hinna med alla inom maxtid.

Några av kontrollerna är ritade med grön färg på kartan. Dessa ger 2 poäng vid sammanräkning.

Planen är att använda Sportident, så ta med egna pinnar!

Det kommer även att finnas två olika förslag på färdiga ”banor”, en enklare och en ca 3,5 km. Den som vill kan innan start rita in streck att följa för dessa förslag eller för andra egna alternativ (ett fåtal pennor kommer att finnas tillgängliga).

Nyckelord:

Tre nyckelord för träningen:

-**Vägval**. Komplext blir det när man förutom höjdkurvor och framkomlighet även måste väga in ordningen man ska ta kontrollerna.

-**Attackpunkt**. Varifrån tar jag kontrollen snabbast eller säkrast?

-**Glädje**. Njut av att träna tillsammans, komma ut i naturen, träffa kompisar. Spring med ett leende på läpparna. Have fun!! (”Låt stå” på sista punkten 😊)

Kartan/terrängen:

Skala 1:7500, ekvidistans 5m. Skogsmark med måttlig till stark kupering.

Terrängen består av bok- gran- björk- tall- och blandskog med några kärr och en del tätare partier.

Huvudsakligen god framkomlighet.

Bäcken har mestadels fast botten och ett djup på 50-90 cm. Den går på de flesta ställen att passera.

Start

17.30-18.10 (Kontrollerna börjar tas in ”bortifrån” ca 19.00)

För de som vill, masstart ca 17.50.

Kontroller:

Utmärkta med sportidentenhet + stativ.

Upplysningar

Lasse Hallabro 0705-958503

Välkomna!
Hässleholms OK