



# Hässleholms OK

## inbjuder till kretsgemensam Orienteringssträning

Onsdag 29 mars 2023

**Samlingsplats**

Mölleröd Kungsgård. Infart och vägvisning från Finja.

**Träningen:**

**Orienteringsintervaller.**

Spring i grupper om 2-4 personer. Starta gemensamt i gruppen och spring med hög fart från startpunkt till mål. Vänta in gruppen vid mål och gå till nästa startpunkt och kör igen därifrån. Gafflade banor.

Tre nyckelord för träningen:

-**Fart.** Träna på att hålla hög fart i varierad terräng.

-**Microvägval.** På de små vägvägen under en sträcka kan man spara eller tappa många sekunder. Var ska jag gena? Höger/vänster runt trillade träd? Höj blicken och var fokuserad.

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

**Banor intervall:**

Det finns 4 gafflingsalternativ, A-D. Välj olika kartor i gruppen. Intervallerna är ca 350-680 m. Total OL-intervallsträcka ca 3,6 km. Total banlängd inkl förflyttningar ca 4,5 km.

**Enklare banor:**

**Enkel:** En enkel bana som följer stigar/vägar men med två av kontrollerna lite vid sidan av (lätt synliga ca 5 m från stig). Längd ca 1,4 km).

**Mellan:** En bana med inslag av brunbild. Endast en av kontrollerna på stig, övriga ganska nära stigar, men inte alltid synliga från stigen. Längd ca 1,7 km.

**Kartan/terrängen:**

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

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

Varierad framkomlighet.

**Start**

Gruppvis från 17.40. Sista start 18.30 (solen går ner 19.36)

**Kontroller:**

Utmärkta med liten skärm.

**Upplysningar**

Lasse Hallabro 0705-958503

**Välkomna!**  
**Hässleholms OK**