

PM TRÄNING KARSTORP: MOMENT

PARKERING

Behövs troligen inte, då träningen utgår från Karstorps motionscenter, ca 800 meter från boendet: [57.743151, 16.631466](#)

KARTA

Mörkekärr - Grönsiskan, ekvidistans 2,5 meter. Utsnitt för moment: korridor (1), micro (2), stig-korridor (3) och brunbild (4). **OBS!** Del 2 har skala 1:2 000.



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror. Inga kontroller i korridorerna.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	3,5 km	1:7 500 / 1:2 000
Orange	4,3 km	1:7 500 / 1:2 000
Orange-Röd	4,7 km	1:7 500 / 1:2 000

START

Start och mål är ca 300 meter från VO:s klubbstuga. Från boendet är det totalt ca 1 100 meter till start och mål för träningen.

SYFTE

Tillspetsning av olika typer av moment inom orienteringstekniken. Träningen innehåller 4 delar: en vanlig korridor, en micro-OL (skala 1:2 000 i skog), en stig-korridor och en brunbild. Det krävs stort fokus, och distinkt hantering av utmaningarna med de olika delmomenten.

De 3 första delarna finns på samma kartpapper, med del 1 och 3 på ena sidan och del 2 på andra sidan. Således vänds kartan två gånger. **Vid slutet av del 3 delar ledare ut ny karta med det sista delmomentet.**

BRA ATT TÄNKA PÅ

Anpassa tempot efter hur effektivt du klarar av att hantera riktningsförändringar och avläsning av passeringspunkter mellan kontrollerna. Detta kan variera beroende på vilken typ av delmoment man är på.

PM TRÄNING GUNNEBO: KOMPASSTRÄNING

PARKERING

Gunnebo IP: [57.724630, 16.517110](#)

KARTA

Gunnebo, ekvidistans 5 m.



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	2,6 km	1:7 500
Orange	3,5 km	1:7 500
Orange-Röd	4,3 km	1:7 500

START

Start och mål är ca 400 m söderut, förbi idrottsplatsen, mål i södra änden av idrottsplatsen.

SYFTE

Ta riktning, håll riktning, dubbelkolla riktning, håll riktning, ta ny riktning, håll riktning, osv.

BRA ATT TÄNKA PÅ

Det krävs stort fokus för denna träning. Håll i kompassen!

PM TRÄNING GRÄNSÖ LILLÖN: SLINGOR

PARKERING

Gränsö Lillön: [57.757247, 16.699835](#)

KARTA

Gränsö, ekvidistans 5 meter. Utsnitt Lillön.



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	1,3 + 1,2 + 1,1 km	1:7 500
Orange	1,3 + 1,4 + 1,6 km	1:7 500
Orange-Röd	1,6 + 1,3 + 1,5 km	1:7 500

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

START

Vid parkering/samlingsplats.

SYFTE

Öva på snabba – men säkra – kontrolltagningar.

BRA ATT TÄNKA PÅ

Viktigt att vara riktigt fokuserad, då det är många kontroller och det är lätt att tappa bort sig i detaljerade partier på Lillön. Följ med på kartan hela tiden.

PM TRÄNING MIDGÅRD: SPRINTINTERVALLER

PARKERING

Behövs ej, träningen är i anslutning till boendet: [57.751250, 16.641936](#)

KARTA

Midgård/Bökensved, sprintkarta, ekvidistans 2 m. Var uppmärksam på att sprintkartor innehåller många olika typer av karttecken som inte är tillåtna att passera. Läs gärna på lite om gällande sprintnormer om det är längesen du sprang sprint. **OBS!** För orange och orange-röd nivå förekommer fiktiva spärrar, dvs. hinder på kartan som inte får passeras. Dessa är dock alltså inte markerade i terrängen. Två sidor per kartblad.

KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror.



BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	4x ca 800-1100 m	1:3 000
Orange	4x ca 900-1100 m	1:3 000
Orange-Röd	4x ca 1000-1200 m	1:3 000

START

Träningen har två platser för start, med två intervalldrag var som utgår från respektive start. Ledarna guidar.

OBS! Följ ledarnas anvisningar om var man ska vistas innan träningen startar. Det är viktigt för att få ut så mycket som möjligt av träningen, eftersom boendet är inom träningsområdet.

SYFTE

Tempoväxling i sprint, och särskilt att kunna komma in i orienteringen och upp i hög fart snabbt (därav fyra drag). Kartan fås i startögonblicket, och ni individuellt eller i par (med olika drag, från samma start).

BRA ATT TÄNKA PÅ

Höj blicken och försök ligg steget före i orienteringen. Kom ihåg att det går väldigt fort framåt på kartan i sprint.

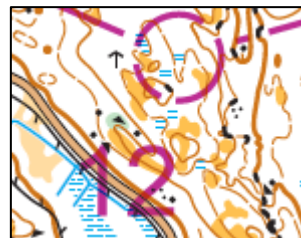
PM TRÄNING GRÄNSÖ SANDVIK: HELHET (VANLIG BANA)

PARKERING

Sandvik, Gränsö: [57.737470](#), [16.709298](#)

KARTA

Gränsö, ekvidistans 5 meter. **Kartvändning** för orange-röd nivå.



KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror.

BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	2,8 km	1:7 500
Orange	3,4 km	1:7 500
Orange-Röd	4,4 km	1:7 500

START

Vid parkering/samlingsplats.

SYFTE

Att träna på att springa en hel OL-bana med full fokus på tekniken hela vägen.

BRA ATT TÄNKA PÅ

Ta utgångsriktning, lyft blicken och var säker på att passera de passeringpunkter du har tänkt passera på varje sträcka.

PM TRÄNING KARSTORP: MASSTART

PARKERING

Behövs troligen inte, då träningen utgår från Karstorp, ca 800 meter från boendet: [57.743151, 16.631466](#)

KARTA

Mörkekärr – Grönsiskan, ekvidistans 2,5 m.

Träningen innehåller en kartvändning. Från sista kontrollen på del 1 är det markerad en snitslad väg till startpunkten (samma som starten, dvs. det är dubbel snitsling på kartan). På andra sidan startar del 2 vid samma startpunkt, markerad med triangel. Snitslad del av banan **är ev. uppsnitslad** även i terrängen.

KONTROLLER

Kontrollerna är markerade med små skärmar med kodsiffror.



BANOR	LÄNGD (CA)	SKALA
Gul	3,1 km	1:7 500
Orange	3,7 km	1:7 500
Orange-Röd	4,4 km	1:7 500

START

Vid starten för motionsspåren, mål vid VO:s klubbstuga.

SYFTE

Öva på masstartsmoment/stafettsituation. Alla nivåer startar samtidigt, först i mål!

BRA ATT TÄNKA PÅ

Fokusera på din orientering och dina kontrolltagningar. Ta hjälp av andra vid rätt tillfällen, men våga lita på dig själv hela tiden.