



Stof 13-14 träff



Söndag 21 januari 2024

PM – Orienteringsträning

Samling: Kl 10:00 vid Snättringe SK's klubbstuga vid Källbrinks IP i Huddinge

Program: 10:00 Samling och genomgång

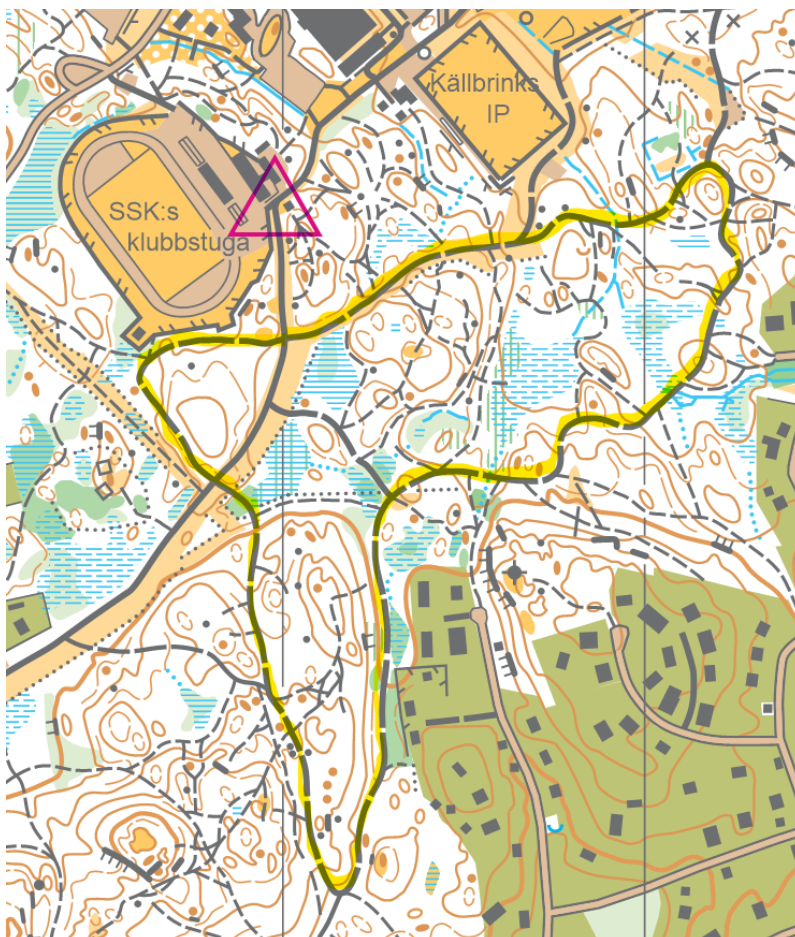
10:15 Orienteringsträning

Vi inleder med en uppvärmning ett gemensamt varv på elljusspåret (1,8 km), se separat karta. Sen kör vi en övning i par där **mobiltelefon** är ett måste. Ta gärna med powerbank om ni har. Ej gafflat.

Efter övningen väntar dusch och bastu.

Utrustning: Orienteringskläder efter väder, duschkläder för ombyte, kompass, sportidentpinne, **fullt laddad mobiltelefon** och powerbank (om man har).

Karta: Källbrinks IP, 1:4000.





Stof 13-14 träff



Beskrivning av övning

Para ihop er två och två. Blir det ojämnt antal går det bra att vara tre personer i ett lag. Byt mobilnummer med varandra så att ni kan ringa till varandra.

Varje person i laget ska ha med sig:

- Mobiltelefon (och powerbank)
- Kompass

I laget har ni gemensamt en sportidentpinne som ni växlar med.

Person 1: Gemensam start. När startsignalen går så ringer du upp din lagkompis på mobiltelefonen. Från din kompis kommer du då få instruktioner om hur du tar dig till kontroll 1.

När du stämplat vid kontroll 1 så springer du tillbaka till målet för växling. Lämna då SI-pinnen till din kompis. OBS! Kom ihåg att stämpla vid växlingen.

Person 2: När startsignalen går så får du ett kartklipp med kontroll 1 markerad. Din kompis kommer ringa upp dig på mobiltelefonen och via samtalet ska du nu instruera din kompis hur den ska ta sig till kontroll 1.

När din kompis lyckats hitta kontroll 1 så springer hen tillbaka till målet och växlar med SI-pinnen till dig. OBS! Kom ihåg att ni ska stämpla vid växlingen.

Person 1: När du är tillbaka från kontroll 1 och växlat till din kompis så går du till en ledare och får ett kartklipp där kontroll 2 är inritad. Du ska nu via mobiltelefonen berätta för din lagkompis hur hen ska hitta till kontroll 2. När din kompis hittat kontrollen och kommer tillbaka så växlar ni med SI-pinnen och stämplar, sen är det din tur igen att ge dig ut. Du ska nu hitta kontroll 3 med hjälp av din kompis.

Person 2: När din lagkompis kommit tillbaka från kontroll 1 och växlat över med SI-pinnen till dig så håller ni samtalet via mobiltelefonerna igång. Din lagkompis ska nu berätta för dig, precis som du gjorde för hen till kontroll 1, hur du ska hitta till kontroll 2. När du väl hittat kontrollen så springer du tillbaka till målet, stämplar och växlar med SI-pinnen till din kompis som nu med din hjälp ska hitta kontroll 3. Gå till en ledare för att få kartklippet där kontroll 3 visas.

Osv...

Målgång När ni med hjälp av varandra tagit samtliga 10 kontroller så har ni genomfört hela banan och den som då kommer tillbaka från den sista kontrollen stämplar vid MÅLET, inte vid växlingskontrollen. Ni är i mål!

LYCKA TILL!