

OK ENEN – momentträning

Av Hanna Lundberg

SYFTE

Att träna på orienteringens moment. För att ta oss snabbt och stabilt fram i skogen krävs att vi har flera verktyg i vår verktygslåda. Det tränar vi på idag. Terrängen är välkänd för er, vilket skapar en extra utmaning att vara koncentrerad och vänja in rätt beteende och fokus.

INFO

Skala: 1:7500

Avstånd Gånstagården-start: 350m

Banlängd (inkl avstånd från klubbstugan): vit 2.9km, gul 3.2km, orange 4.7km, violett/svart 5.5km

Ta med SI-pinne!

UPPLÄGG MOMENTBANAN

Hitta olika kontrollpunkter - kontrollerna sitter tätt och på olika punkter. För vit och gul nivå så tränar vi på hur olika karttecken kan se ut, medan de svårare nivåerna fokuserar på in- och utgång från kontroller. På korta sträckor så blir kontrolltagningarna mycket lättare om vi har rätt riktning ut.

Följ korridoren/linjen - vi tränar på att följa med och passa kartan, och för att följa linjen behöver vi vara noggranna i finorienteringen.

Riktning (för orange → svart) - om vi är riktigt bra med kompassen så blir sökområdet mycket mindre och vi kan vara offensivare i löpningen. Här släpper vi finläsningen och försöker springa så rakt som möjligt fram till lätta kontrollpunkter.

LE GRANDE FINALE

Alla momentbanor slutar vid starten av en micro-orientering. Skalan ändras till 1:4000 och ni får plocka fram SI-pinnen, det är dags att tävla av sig! Micron finns såklart i olika svårighetsgrader och man springer så fort man vill.

