

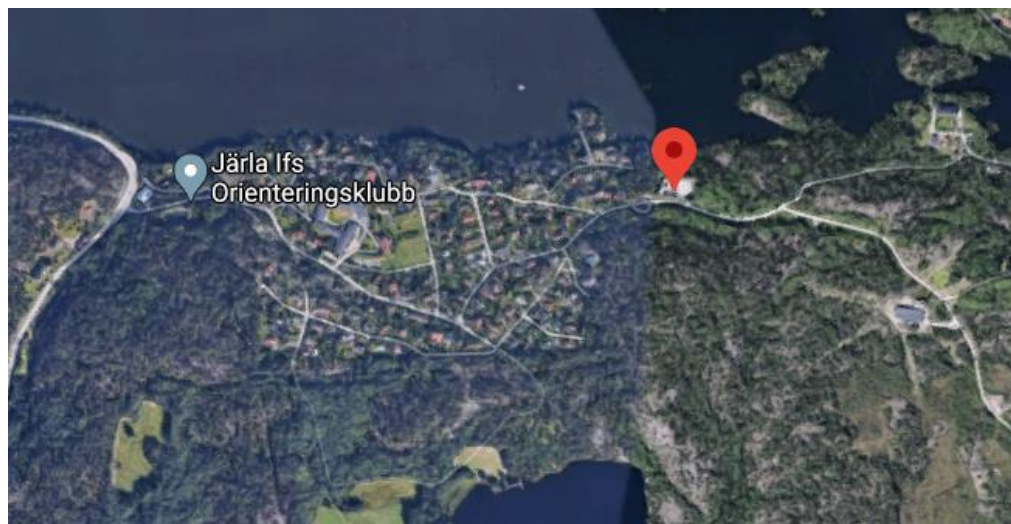
Tränings-PM

Datum: Fredag den 6 Mars

Samling: Kl: 18:00 Östervägen Hästhagen

GPS: 59.299409, 18.166053

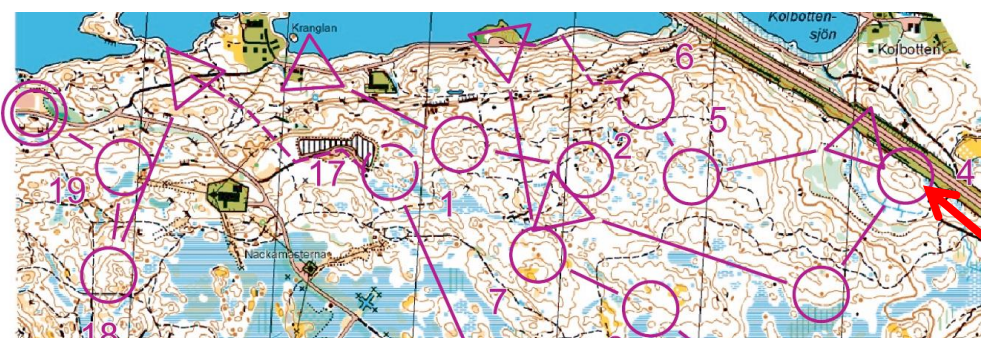
Parkering på vägen eller grusplanen, samåk om möjligt. Alt buss till Hästhagen



Övning – Intervall OL (Sluttning och flack terräng)

Övningen utförs bäst i grupp, dela upp er i grupper enligt löpförmåga. Övningen består av 8 st OL intervaller på ca 700 -1 000 m, varje intervall har 2 eller 3 kontroller. Efter varje intervall så väntar ni in alla i er grupp och joggar eller går er till nästa, startpunkt. Vill man köra en variant kan man ha "simulerad jaktstart" på någon intervall.

Tänk på att hålla fokus på orientering och ha en plan för hur du ska attackera de svåra kontrollerna i eller efter en sluttning.



Hela banan är totalt **ca 6,5 km** och det är möjligt att korta av på flera ställen

Ingen
kontrollmarkering
kontroll: 206

Kontrollmarkering

- Inga markering vid startpunkterna
- Kodsiffra lägre än 200 m Järlas kontroller (reflexer!)
- Kodsiffra över 200 m veckans bana (skärm!)