



Värmlandslägre 2024

PM Teknikträning Örnäs

Lördag fm

Samling	Örnäs. Vägvisning från Kils golfbana.
Karta	Ritad till DM 2020 av Per Bengtsson. Skala 1:7 500 för gul och orange samt violett kurvbild. Violett kan välja skala 1:10 000 till korridor och kontrollplock
Terräng	Delvis stigrikt med varierande framkomlighet. Måttlig kupering. Røjning/gallring förekommer i korridoren för orange/violett. Nytt hygge berör violett korridor.
Start	Individuell start från kl 10.
Instruktioner	Momentövning med kontrollplockning och korridor samt kurvbild. Generellt gäller att det är fokus på kartläsning och att hela tiden kunna följa kartan och anpassa farten därefter. Skärmar finns. Lyft blicken och håll riktningen mot nästa kontroll. Ingen stämpling och ingen tidtagning. Ta den tid som behövs för att kunna orientera säkert. Det är många som springer banorna samtidigt så kom ihåg att orientera själv och inte hänga. Vänta då hellre tills den framför är utom synhåll eller ta banorna i olika ordning.
Generellt	
Gul nivå	Syftet är att öva på att testa nya ledstångar och att väga gena kortare sträckor utan ledstång. Viktigt att följa kartan och veta exakt när man lämnar en ledstång. Viktigt också att passa kartan rätt då man genar för att få rätt riktning. Om några vill springa tillsammans går det bra. Korridoren är 2,1 km och kontrollplockningen 1,1 km.
Orange nivå	Syftet är att öva på noggrann kartläsning och att anpassa farten så man hela tiden har koll på kartan. Extra viktigt att hålla ordning på höjdformationer då korridoren och kurvbildsbanan ofta letar sig fram efter höjder och åsar. Korridoren är 1,5 km, kontrollplockning 1,3 km och kurvbild på vanlig karta 1,5 km.
Violett nivå	Syftet är att öva på noggrann kartläsning och att anpassa farten så man hela tiden har koll på kartan. På kurvbildsdelen används karta med enbart brun/blåbild. Övningen ställer också stora krav på att ha koll på riktningen då det är många riktningsförändringar. Kontrollplockning 1,7 km, korridor 2,2 km och kurvbild 1,8 km.
Ledare	Uppdelning efter svårighetsgrad och utan klubbgränser. Några ledare behövs utefter banan på strategiska ställen.
Övrigt	Direkt efter träningen åker man vidare i bilarna mot Viktaskolan i Kil för mat och ev dusch.
Banläggare och information	Magnus Nordström 070-6470169

Lycka till!

