



Järta Orientering

# Tisdagsträning 2020-10-20

## **17+/Bredd:**

**Samling:** Järlagården 18.00

**Övning:** 4 slingor med start vid mastbackens topp

**Instruktion:**

**Karta:** Skala 1:10000

**Markeringar:** Kontrollerna är markerade med reflexstav

**Banlängd:** Totalt 7 km

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Ingen träning på grund av Höstlov

**Grupp 2:** Ingen träning på grund av Höstlov

**Grupp 3:** Ingen träning på grund av Höstlov

**Grupp 4:** Ingen träning på grund av Höstlov



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-10-20

## 17+:

**Samling:** Järlagården 18.00

**Övning:** 4 slingor med start vid mastbackens topp

**Instruktion:**

**Karta:** Skala 1:10000

**Markeringar:** Kontrollerna är markerade med reflexstav

**Banlängd:** Totalt 7 km

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/55447/Tisdagstraning-2020-10-20>

## Bredd/Orange+:

**Samling:** Järlagården 18.00

**Övning:** 4 slingor med start vid mastbackens topp

**Instruktion:**

**Karta:** Skala 1:7500.

**Markeringar:** Kontrollerna är markerade med reflexstav

**Banlängd:** Totalt 7 km

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/55447/Tisdagstraning-2020-10-20+>

## Ungdom:

**Grupp 1:** Samling Järlagården 18.00 Slingor på närkartan kring Järlagården

**Grupp 2:** Samling Järlagården 18.00 Slingor på närkartan kring Järlagården

**Grupp 3:** Samling Järlagården 18.00 Slingor på närkartan kring Järlagården

**Grupp 4:** Samling Järlagården 18.00 Se information för Bredd/Orange



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-10-06

## 17+:

**Samling:** Järlagården 18.00

**Övning:** 2/3-stafett. Orienteringsintervaller i stafettform

**Instruktion:** Vi delar in oss i lag om 3 med blandad nivå. Person A och B startar samtidigt.

Person A springer 1 kontroll->Växlar till person C

Person B springer 2 kontroller->växlar till person A (som då har vilat en intervall)

Person C springer 2 kontroller->växlar till person B. Vi fortsätter så tills alla kontroller är tagna.

**Karta:** Skala 1:7500.

**Markeringar:** Kontrollerna är markerade med reflexstav

**Banlängd:**

**Livelox:**

## Bredd/Orange+:

**Samling:** Järlagården 18.00

**Övning:** 2/3-stafett. Orienteringsintervaller i stafettform

**Instruktion:** Vi delar in oss i lag om 3 med blandad nivå. Person A och B startar samtidigt.

Person A springer 1 kontroll->Växlar till person C

Person B springer 2 kontroller->växlar till person A (som då har vilat en intervall)

Person C springer 2 kontroller->växlar till person B. Vi fortsätter så tills alla kontroller är tagna.

**Karta:** Skala 1:7500.

**Markeringar:** Kontrollerna är markerade med reflexstav

**Banlängd:**

**Livelox:**

## Ungdom:

**Grupp 1:** Samling Järlagården 18.00

**Grupp 2:** Samling Järlagården 18.00 Se information för Bredd/Orange

**Grupp 3:** Samling Järlagården 18.00 Se information för Bredd/Orange

**Grupp 4:** Samling Järlagården 18.00 Se information för Bredd/Orange



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-09-29

## **17+:**

**Samling:** Järlagården. Du hämtar din karta och springer till starten på "Nacken". Kartor finns tillgängliga från 17.45.

## **Övning:**

**Karta:** Skala 1:7500. Stigar är borttagna på kartan.

**Markeringar:** Kontrollerna är markerade med reflexstav samt snitsel

**Banlängd:** Fyra slingor på totalt 7 km

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/54706/Tisdagstraning-2020-09-29>

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** Järlagården. Du hämtar din karta och springer till starten på "Nacken". Kartor finns tillgängliga från 17.45.

## **Övning:**

**Karta:** Skala 1:7500

**Markeringar:** Kontrollerna är markerade med reflexstav samt snitsel

**Banlängd:** Fyra slingor på totalt 7 km

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/54706/Tisdagstraning-2020-09-29>

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Samling Järlagården 18.00 Ta med SI-pinne, annars finns att låna!

**Grupp 2:** Samling Järlagården 18.00 Ta med SI-pinne, annars finns att låna!

**Grupp 3:** Samling Järlagården 18.00

**Grupp 4:** Se bredd/orange ovan



Järta Orientering

# Tisdagsträning 2020-09-22

## **17+:**

**Samling:** [Klisätravägen i Älta](#). Kartor finns tillgängliga från 17.45. Ta med kartlyse eller var tidig!

**Övning:** Tre slingor i detaljerad småskuren terräng. Fokus på att få bra flyt.

**Karta:** Skala 1:7500.

**Banlängd:** Tre slingor på

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/54437/Tisdagstraning-2020-09-22>

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** [Klisätravägen i Älta](#). Kartor finns tillgängliga från 17.45. Ta med kartlyse eller var tidig!

**Övning:** Fokus på höjdförståelse

**Karta:** Skala 1:7500.

**Banlängd:** Tre slingor på

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/54437/Tisdagstraning-2020-09-22>

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Samling Järlagården 18.00

**Grupp 2:** Samling Järlagården 18.00

**Grupp 3:** Samling Järlagården 18.00

**Grupp 4:** Se bredd/orange ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-09-15

## 17+:

**Samling:** [Ektorps skola](#). Kartor finns tillgängliga från 17.45

**Övning:** Tre slingor. Fokus på att få bra flyt.

**Karta:** Skala 1:7500. Kartan är helt nyritad

**Banlängd:** Tre slingor på 2,1+1,8+2,2 km

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/54122/Tisdagstraning-2020-09-15>

## Bredd/Orange+:

**Samling:** [Ektorps skola](#). Kartor finns tillgängliga från 17.45

**Övning:** Fokus på höjdförståelse

**Karta:** Skala 1:7500. Kartan är helt nyritad

**Banlängd:** Tre slingor på 1,2+1,5+1,1 km.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/54122/Tisdagstraning-2020-09-15>

## Ungdom:

**Grupp 1:** Samling Järlagården. Bingoorientering

**Grupp 2:** Samling Järlagården. Bingoorientering

**Grupp 3:** Samling Ektorps skola. Fokus på höjdkurvor

**Grupp 4:** Samling Ektorps skola. Fokus på höjdkurvor

**Livelox:**



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-09-08

## **17+:**

**Samling:** Nacka IP. Banan går i Ryssbergen ner mot Svindersvik

**Övning:**

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 5,8 km fördelat på tre kartklipp.

**Livelox:**

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** Nacka IP. Banan går i Ryssbergen ner mot Svindersvik

**Övning:** Kontrollplockning

**Syfte:**

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 3,1 km

**Livelox:**

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Samling Nacka IP

**Grupp 2:** Samling Nacka IP

**Grupp 3:** Samling Nacka IP. Stjärnorientering i Ryssbergen

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49726/Tisdagstraning-2020-06-02>



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-09-01

## **17+:**

**Samling:** Tenntorp

**Övning:** "Sluggerpokalen". Är en bana som vi springa första gången i juni och som det har funnits möjlighet att träna på under sommaren. Nu springer vi om det med syfte att du ska optimera din insats!

**Syfte:** Vägval och optimering. Genom att springa banan flera gånger, testa vägval och optimera din löpning ska vi se hur mycket du kan förbättra din prestation från dagen träning till i höst.

Du får sommaren på dig att träna på banan.

Dagens teknik med livelox är utmärkt att använda då du kan lägga till flera rutter och jämföra dem.

**Skala:** 1:10000

**Banlängd:** 5,1 km. Går att korta av.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49726/Tisdagstraning-2020-06-02>

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** Tenntorp

**Övning:** "Sluggerpokalen". Är en bana som vi springa första gången i juni och som det har funnits möjlighet att träna på under sommaren. Nu springer vi om det med syfte att du ska optimera din insats!

**Syfte:** Vägval och optimering. Genom att springa banan flera gånger, testa vägval och optimera din löpning ska vi se hur mycket du kan förbättra din prestation från dagen träning till i höst.

Du får sommaren på dig att träna på banan.

Dagens teknik med livelox är utmärkt att använda då du kan lägga till flera rutter och jämföra dem.

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 5,1 km. Går att korta av.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49726/Tisdagstraning-2020-06-02>

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Träning på Ängarna bakom Hellasgårdens fotbollsplan, samling vid Hellasgårdens parkering - gräsytan vid parkering nära gången under Ältavägen.

**Grupp 2:** Träning på Ängarna bakom Hellasgårdens fotbollsplan

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan.

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49726/Tisdagstraning-2020-06-02>





Järta Orientering

# Tisdagsträning 2020-08-25

## **17+:**

**Samling:** [Erstaviksbommen i Älta](#). Buss 401, 821, 840 till Älta Gård. Buss 801 till Lovisedalsvägen

**Övning:**

**Markeringar:** Snitslar

**Skala:** 1:10000 alternativt 1:7500. Några 15000 kommer finnas.

**Banlängd:** Ursprungsbanlängd 10,0 km. Avkortningar som förkortar banan med 3,1 - 1,5 - 1,0 km markerade på kartan.

**LiveloX:** <https://www.liveloX.com/Events/Show/53081/Tisdagstraning-2020-08-25>

**Övrigt:**

- Medtag egen plastficka i A4 (A3 vid 7500-del)

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** [Erstaviksbommen i Älta](#). Buss 401, 821, 840 till Älta Gård. Buss 801 till Lovisedalsvägen

**Övning:**

**Markeringar:** Snitslar

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 3,6 km

**LiveloX:** <https://www.liveloX.com/Events/Show/53081/Tisdagstraning-2020-08-25>

**Övrigt:**

- Medtag egen plastficka i A4

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Järlagården

**Grupp 2:** Järlagården

**Grupp 3:** Järlagården

**Grupp 4:** [Erstaviksbommen i Älta](#)



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-08-18

## **17+:**

**Samling:** [Strandvägen 100, Tyresö Strand/Öringe](#). Parkering sker i bostadsområdet. Parkera så du inte stör!

**Övning:** Långdistansbana Erstaviksområdet mest "otillgängliga" och osprungna del med östra Harberget och "baksidan" mot Tyresö Strand. Kartan är helt nyritad och har endast använts på sommarens trekvällars!

**Markeringar:** Snitslar

**Skala:** 1:10000 alternativt 1:7500. Några 15000 kommer finnas.

**Banlängd:** 9,9 km - 7,1 km - 4,9 km - 3,4 km markerade på kartan

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/52647/Tisdagstraning-2020-08-18>

## **Övrigt:**

- Medtag egen plastficka i A4 (A3 vid 7500-del)
- Möjlighet till bad i Erstaviken efteråt

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** [Strandvägen 100, Tyresö Strand/Öringe](#). Parkering sker i bostadsområdet. Parkera så du inte stör!

**Övning:** Långdistansbana på Erstaviksområdet mest "otillgängliga" och osprungna del med östra Harberget och "baksidan" mot Tyresö Strand. Kartan är helt nyritad och har endast använts på sommarens trekvällars!

**Markeringar:** Snitslar

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 3,9 km

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/52647/Tisdagstraning-2020-08-18>

## **Övrigt:**

- Medtag egen plastficka i A4 (A3 vid 7500-del)
- Möjlighet till bad i Erstaviken efteråt

## **Ungdom:**

**Grupp 1:**

**Grupp 2:**

**Grupp 3:** Se bredd ovan

**Grupp 4:** Se bredd ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-08-11

## **17+:**

**Samling:** [Parkering på Mörtsjövägen](#) 17.30

## **Övning:**

**Syfte:** Denna gången fokuserar svart bana på kontrolltagning mestadels i detaljrikt område. Många kontroller och en hel del riktningsändringar gör att du måste ha full fokus mest hela tiden. Var noga med dina rutiner in och ut från kontrollen.

Några lite längre sträckor brytar av, där du får försöka att ändra teknik. Hitta hållpunkter och förenkla så kan du här öka farten eller åtminstone ha mindre fokus på detaljerad kartläsning.

**Markeringar:** Kontrollerna markerade med Friska Nacka-stolparna

**Skala:** 1:10000 eller 1:7500

**Banlängd:** 7,9 km avkortningsbar

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/52285/Traningssamarbetet-Sydost-v-33-2020-Mortsjon>

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** [Parkering på Mörtsjövägen](#) 17.30

## **Övning:**

**Syfte:** Orange bana har relativt svåra kontrollpunkter. Här gäller det att du har koll på sista säkra och att du läser kurvbilden noga för att komma rätt in mot kontrollen.

Slingan 4-7 är på svart nivå och är en extra utmaning till de som ligger på gränsen.

**Markeringar:** Kontrollerna markerade med Friska Nacka-stolparna

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 3,7 km

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/52285/Traningssamarbetet-Sydost-v-33-2020-Mortsjon>



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-06-16

## 17+:

**Samling:** [Parkeringen vid Tenntorp](#) klockan 18.00

**Övning:** Kurvbildsträning. Stigar bortplockade

**Syfte:**

**Markeringar:** Kontrollerna markerade med Friska Nacka-stolparna

**Skala:** 1:10000

**Banlängd:**

**Livelox:**

## Bredd/Orange+:

**Samling:** [Parkeringen vid Tenntorp](#) klockan 18.00

**Övning:**

**Syfte:**

**Markeringar:** Kontrollerna markerade med Friska Nacka-stolparna

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:**

**Livelox:**

## Ungdom:

**Grupp 1:** Sommaravslutning. Samling på Järlagården 18.00

**Grupp 2:** Sommaravslutning. Samling på Järlagården 18.00

**Grupp 3:** Sommaravslutning med Rogaining och glass. Samling på Järlagården 18.00

**Grupp 4:** Sommaravslutning med Rogaining och glass. Samling på Järlagården 18.00



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-06-09

## **17+:**

**Samling:** [Nyckelvikens första parkering](#) klockan 18.00

**Övning:** Kurvbildsträning. Stigar bortplockade

**Syfte:**

**Markeringar:** Kontrollerna markerade med Friska Nacka-stolparna

**Skala:** 1:10000

**Banlängd:** 7,0 km. Alternativ på 5,3 och 4,1 km markerade på kartan

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/50150/Tisdagstraning-2020-06-09>

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** [Nyckelvikens första parkering](#) klockan 18.00

**Övning:**

**Syfte:**

**Markeringar:** Kontrollerna markerade med Friska Nacka-stolparna

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 7,0 km. Alternativ på 5,3 och 4,1 km markerade på kartan

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/50150/Tisdagstraning-2020-06-09>

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Kompasssträning. Samling på Järlagården 18.00

**Grupp 2:** Slingor tillsammans med grupp 2-4 på Badängen. Medtag badkläder. Samling Järlagården 18.00

**Grupp 3:** Slingor tillsammans med grupp 2-4 på Badängen. Medtag badkläder. Samling Järlagården 18.00

**Grupp 4:** Slingor tillsammans med grupp 2-4 på Badängen. Medtag badkläder. Samling Järlagården 18.00



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-06-02

## **17+:**

**Samling:** Tenntorp

**Övning:** "Sluggerpokalen". Är en bana som vi springer första gången nu och som sedan kommer sitta ute under sommaren och vi kommer avsluta med en tisdag i augusti.

**Syfte:** Vägval och optimering. Genom att springa banan flera gånger, testa vägval och optimera din löpning ska vi se hur mycket du kan förbättra din prestation från dagen träning till i höst.

Du får sommaren på dig att träna på banan.

Dagens teknik med livelox är utmärkt att använda då du kan lägga till flera rutter och jämföra dem.

**Skala:** 1:10000

**Banlängd:** 5,1 km. Går att korta av.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49726/Tisdagstraning-2020-06-02>

## **Bredd/Orange+:**

**Samling:** Tenntorp

**Övning:** "Sluggerpokalen". Är en bana som vi springer första gången nu och som sedan kommer sitta ute under sommaren och vi kommer avsluta med en tisdag i augusti.

**Syfte:** Vägval och optimering. Genom att springa banan flera gånger, testa vägval och optimera din löpning ska vi se hur mycket du kan förbättra din prestation från dagen träning till i höst.

Du får sommaren på dig att träna på banan.

Dagens teknik med livelox är utmärkt att använda då du kan lägga till flera rutter och jämföra dem.

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 5,1 km. Går att korta av.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49726/Tisdagstraning-2020-06-02>

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Samling vid Tenntorps parkering. Tre slingor från egen startpunkt. Kontroller vid sidan av ledstänger.

**Grupp 2:** Samling vid Tenntorps parkering. Bana från egen startpunkt.

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan.

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49726/Tisdagstraning-2020-06-02>



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-05-26

## **Elit+:**

**Samling:** Järlagården 18.00. Träningen startar vid bussvändplatsen i västra Hästhagen.

**Syfte:** OL-intervaller med fokus på backe.

**Skala:** 1:10000

**Banlängd:** Fem intervaller och en total banlängd på 4,3 km.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49341/Tisdagstraning-2020-05-26>

## **17+:**

**Samling:** Järlagården 18.00. Träningen startar vid bussvändplatsen i västra Hästhagen.

**Syfte:** Sluttningsorientering

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 4200 m

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/49341/Tisdagstraning-2020-05-26>

## **Ungdom:**

**Grupp 1 och 2:** Korta banor vid Pulkaberget vid Hellasgården. Samling på Järlagården 18.00

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan. Tränar på onsdag den 27/5. Samling kl 18 vid Järlagården.

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan. Tränar på onsdag den 27/5. Samling kl 18 vid Järlagården.

# Tisdagsträning 2020-05-19

## 17+:

**Samling:** [Samling 18.00](#) i Skarpnäck

**Syfte:** Gafflade sprintslingor i Skarpnäck

**Skala:** 1:4000

**Banlängd:** 4\*1,3-1,7 km

**Livelox:**

## Elit:

**Övning:** StOF:s elitmiljöträning i Rågsved. Anmälan via:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/30435>

## Bredd/Orange:

**Samling:** [Samling 18.00](#) i Skarpnäck

**Syfte:** Gafflade sprintslingor i Skarpnäck

**Skala:** 1:4000

**Banlängd:** 4\*1,3-1,7 km

**Livelox:**

## Ungdom:

### **Grupp 1 och 2:**

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan

På tisdag samlas vi för  
sprintraining **kl 18.00 vid**  
**parkeringsplatserna nedanför**  
**Järla skola/fd Nacka Energi (Järla**  
**Östra skolväg).**

Därifrån uppvärmning mot  
startpunkten nere vid badet.

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan





# Tisdagsträning 2020-05-19

## 17+:

**Samling:** [Samling 18.00](#) i Skarpnäck

**Syfte:** Gafflade sprintslingor i Skarpnäck

**Skala:** 1:4000

**Banlängd:** 4\*1,3-1,7 km

**Livelox:**

## Elit:

**Övning:** StOF:s elitmiljöträning i Rågsved. Anmälan via:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/30435>

## Bredd/Orange:

**Samling:** [Samling 18.00](#) i Skarpnäck

**Syfte:** Gafflade sprintslingor i Skarpnäck

**Skala:** 1:4000

**Banlängd:** 4\*1,3-1,7 km

**Livelox:**

## Ungdom:

### **Grupp 1 och 2:**

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan

På tisdag samlas vi för  
sprintraining kl 18.00 vid  
parkeringsplatserna nedanför  
**Järla skola/fd Nacka Energi** (Järla  
Östra skolväg).

Därifrån uppvärmning mot  
startpunkten nere vid badet.



**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-05-12

## **17+:**

**Samling:** Samling 18.00 vid [Museet Hamn, i Fisksätra](#). Banorna går på Skogsö.

**Syfte:**

**Skala:** 1:10000 och 1:7500

**Banlängd:** 6070 m - 4790 m - 2890 m. Avkortningsmöjligheter finns angivna på kartan

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: [meet.google.com/ifb-yrbp-hyv](https://meet.google.com/ifb-yrbp-hyv). Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/48258/Tisdagstraning-2020-05-12>

## **Bredd/Orange:**

**Samling:** Samling 18.00 vid [Museet Hamn, i Fisksätra](#). Banorna går på Skogsö.

**Syfte:**

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 3640 m. Avkortningsmöjlighet finns angiven på kartan.

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: [meet.google.com/ifb-yrbp-hyv](https://meet.google.com/ifb-yrbp-hyv). Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/48258/Tisdagstraning-2020-05-12>

## **Ungdom:**

**Grupp 1 och 2:** Samling 18:00 vid parkeringen vid mobilmasten, strax väster om czzz

**Grupp 3:** Ledare på nybörjarkursen och tränar på onsdagen. Se Bredd/Orange ovan

**Grupp 4:** Ledare på nybörjarkursen och tränar på onsdagen. Se Bredd/Orange ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-05-05

## **17+:**

**Samling:** Samling 18.00 vid bommen upp till Nackamasterna. Därifrån 1600m till startplatsen.

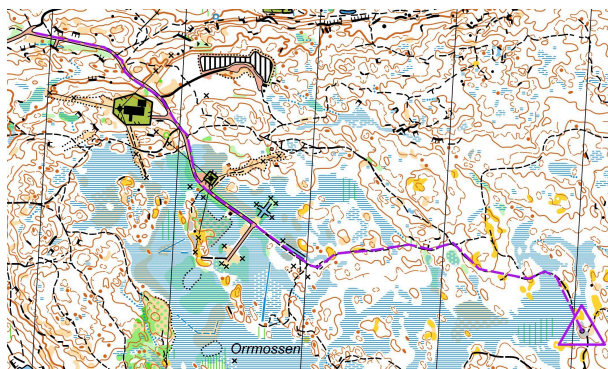
**Syfte:** Fyra slingor á 1,4 km där samtliga har start och mål på samma ställe. Slingorna är gafflade.

**Skala:** 1:10000 och 1:7500

**Banlängd:** 4\*1,5 km

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: [meet.google.com/ifb-yrbp-hyv](https://meet.google.com/ifb-yrbp-hyv). Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

**Livelox:**



<https://www.livelox.com/Events/Show/47931/Tisdagstraning-2020-05-05>

## **Bredd/Orange:**

**Samling:**

**Syfte:**

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:**

**Kontroller:**

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: [meet.google.com/ifb-yrbp-hyv](https://meet.google.com/ifb-yrbp-hyv)

. Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/47931/Tisdagstraning-2020-05-05>

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Samling Järlagården 18.00. Gena och Riktning.

**Grupp 2:** Samling Järlagården 18.00. Toppenorientering. Vi använder höjdkurvorna och orienterar oss mellan toppar.

**Grupp 3:** Ledar på nybörjarkursen och tränar på onsdagen. Se Bredd/Orange ovan

**Grupp 4:** Ledar på nybörjarkursen och tränar på onsdagen. Se Bredd/Orange ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-04-28

## **17+:**

**Samling:** Samling 18.00. Västra sidan om Flatensjön, parkering på [sista parkeringen längs Orhemsvägen](#). Medtag A4-plastficka.

**Syfte:** Kontralltagning med mycket riktningsändringar för att öva på in och ut till kontrollen ofta luriga vägar in och ut med snabba beslut om höger vänster. Blev lite kontrollplockskaraktär på övningen men det är dessutom inlagt lite längre "löpsträckor" med enklare orientering, se till att växla tempo både upp och ner och håll huvudet kallt när du börjar bli trött..

**Skala:** 1:10000 och 1:7500

**Banlängd:** 8,5 km med många avkortningsmöjligheter

**Kontroller:** Utsatt med rötvit-snitsel

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: [meet.google.com/ifb-yrbp-hyv](https://meet.google.com/ifb-yrbp-hyv). Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

**Livelox:**

## **Bredd/Orange:**

**Samling:** Samling 18.00. Västra sidan om Flatensjön, parkering på [sista parkeringen längs Orhemsvägen](#). Medtag A4-plastficka.

**Syfte:** Kontralltagning med mycket riktningsändringar för att öva på in och ut till kontrollen ofta luriga vägar in och ut med snabba beslut om höger vänster. Blev lite kontrollplockskaraktär på övningen men det är dessutom inlagt lite längre "löpsträckor" med enklare orientering, se till att växla tempo både upp och ner och håll huvudet kallt när du börjar bli trött..

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 3,7 km

**Kontroller:** Utsatt med rötvit-snitsel

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: [meet.google.com/ifb-yrbp-hyv](https://meet.google.com/ifb-yrbp-hyv)

. Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

**Livelox:**

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Samling Järlagården 18.00. Rävjakt. Medtag SI-pinne om du har.

**Grupp 2:** Samling Järlagården 18.00 Medtag SI-pinne om du har.

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-04-21

## **17+:**

**Samling:** [St1-macken i Fisksätra klockan 18.00](#). Medtag A4-plastficka.

**Start/Mål:** 750 m uppvärmning/nedjogging till start

**Övning:** Gafflade stafettintervaller. 6 intervaller á ca 1000 m

**Syfte:**

**Skala:** 1:10000 och 1:7500

**Banlängd:** Totalt 6,2 km fördelat på 6 intervaller.

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: [meet.google.com/ifb-yrbp-hyv](https://meet.google.com/ifb-yrbp-hyv). Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/47054/Tisdagstraning-2020-04-21>

## **Bredd/Orange:**

**Samling:** [St1-macken i Fisksätra klockan 18.00](#). Medtag A4-plastficka.

**Start/Mål:** 750 m uppvärmning/nedjogging till start

**Övning:** Blicken upp/hållpunkter

**Syfte:** Att använda dig av tydliga hållpunkter i din orientering i öppen terräng. För att assistera så är vissa av hållpunkterna förtydligade på kartan.

**Skala:** 1:7500

**Banlängd:** 3,4 km

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: [meet.google.com/ifb-yrbp-hyv](https://meet.google.com/ifb-yrbp-hyv). Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

**Livelox:** <https://www.livelox.com/Events/Show/47054/Tisdagstraning-2020-04-21>

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Samling Järlagården 18.00

**Grupp 2:** Stafeträning med tre korta gafflade banor med återuppsamling på ny plats. Samling Järlagården 18.00

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-04-14

## **17+/Bredd/Orange:**

**Samling:** [Telegrafberget, Hedvigslund, Älta](#). Parkering på gator i närheten.

**Övning:** Tvåmans stjärnorienteringsstafett. Gemensam start 18.15 då är vi uppvärmda.

**Syfte:** Tvåmans-stafett där träningen blir i intervall form. Du springer en kort sträcka och vilar sedan en sträcka. Starten är högst uppe på berget så det blir i form av back-orienteringsintervaller.

Skogspartiet är mycket litet så sträckorna blir korta och intensiva.

**Skala:** 1:5000

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: <https://meet.google.com/hyx-mhut-ike>. Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Stjärnorientering vid Björkhagsgårderna . Samling Järlagården 18.00

**Grupp 2:** Höjdträning vid Björkhagsgårderna. Samling Järlagården 18.00

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-04-07

## **17+:**

**Samling:** [Erstaviksparkeringen, Saltsjöbaden](#). Kartor finns på plats från 17.45. Du kan åka Saltsjöbanan till station Erstaviksbadet.

## **Övning:**

**Banlängder:** Ursprungsbanan för svart nivå är 7,8 km.

Avkortningsmöjligheter som kortar banan med 2,1 km och 2,5 km finns markerade på kartan. Således kan du göra en mängd varianter för att få önskad banlängd ner till 3,2 km.

## **Syfte:**

**Skala:** 1:10000 och 1:7500

**Livelox:** [Tisdagsträning 2020-04-07](#)

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: <https://meet.google.com/hyx-mhut-ike>. Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

## **Bredd/Orange:**

**Samling:** [Erstaviksparkeringen, Saltsjöbaden](#). Kartor finns på plats från 17.45. Du kan åka Saltsjöbanan till station Erstaviksbadet.

## **Övning:**

**Banlängder:** 4,0 km.

## **Syfte:**

**Skala:** 1:7500

**Livelox:** [Tisdagsträning 2020-04-07](#)

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: <https://meet.google.com/hyx-mhut-ike>. Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

## **Ungdom:**

**Grupp 1:** Korta orienteringsslingor innanför Järlagårdens elljusspår. Samling Järlagården 18.00

**Grupp 2:** Kompassträning vid Björkhagsgårderna. Samling Järlagården 18.00

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-03-31

## **17+:**

**Samling:** [Parkeringen vid Tenntorp](#) 18.00. Buss 821 från Nacka/Tyresö C samt 401 från Slussen stannar precis i anslutning. På parkeringen finns även en thaikiosk för de som vill köpa middag efteråt.

**Övning:** Kurvbild. Träningen är en kurvbildsträning. På kartan för svart nivå är endast brunbildsdetaljer samt ett antal större stigar är markerade på kartan. Vanlig karta finns oxå.

**Banlängder:** Ursprungsbanan för svart nivå är 7,8 km.

Avkortningsmöjligheter som kortar banan med 1,87 km, 1,34 km och 1,11 km finns markerade på kartan. Således kan du göra en mängd varianter för att få önskad banlängd ner till 3,5 km.

**Syfte:** Träna på att använda höjder i ditt orienterande.

Eftersom mycket av informationen på kartan är bortplockad kan det vara ett tips att rita i hur du tror att du sprungit innan du jämför med GPS-spåret. Skiljde det sig mycket? Varför? Var det på avsnitt av banan där det inte spelar så stor roll (grovorientering) eller på avgörande platser? Använd även färgskalan i Livelox för att se hur bra du kunde tempoväxla under banan.

**Skala:** 1:10000 och 1:7500

**Livelox:** [Tisdagsträning 2020-03-31](#)

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: <https://meet.google.com/hyx-mhut-ike>. Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

## **Bredd:**

**Samling:** [Parkeringen vid Tenntorp](#) 18.00. Buss 821 från Nacka/Tyresö C samt 401 från Slussen stannar precis i anslutning.

**Övning:** Kurvbild

**Banlängder:** 3,1 km

**Syfte:**

**Skala:** 1:7500

**Livelox:** [Tisdagsträning 2020-03-31](#)

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: <https://meet.google.com/hyx-mhut-ike>. Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

## **Bredd/Orange:**

**Samling:** [Parkeringen vid Tenntorp](#) 18.00. Buss 821 från Nacka/Tyresö C samt 401 från Slussen stannar precis i anslutning.

**Övning:** Kurvbild

**Banlängder:** 4,5 km med möjlig avkortning till 3,5 km.

**Syfte:** Vi använder oss av tydliga höjdformationer för att orientera

**Skala:** 1:7500

**Livelox:** [Tisdagsträning 2020-03-31](#)

**Analys:** På söndag 17.00 har vi digitalt kartanalysmöte via: <https://meet.google.com/hyx-mhut-ike>. Kom med och lyssna och ladda gärna upp spåret i Livelox innan.

## **Ungdom:**





Järla Orientering Samling

**Grupp 1:** Korta orienteringsslingor innanför Järlagårdens elljusspår.  
Järlagården 18.00

**Grupp 2:** Korta orienteringsslingor innanför Järlagårdens elljusspår. Samling Järlagården 18.00

**Grupp 3:** Se Bredd/Orange ovan

**Grupp 4:** Se Bredd/Orange ovan

## Tisdagsträning 2020-03-24

### **Gemensamt för samtliga:**

**Samling:** Flatenbadets parkering i Älta. På grund av Coronautbrottet anordnas ingen gemensam samling på Järlagården och ej heller någon soppa efteråt

Kartor finns på plats senast 17.30 för de som vill nyttja ljuset.

**Transport:** Åker du buss rekommenderas följande:

Buss 401 eller 821 från Nacka till Ekstubben

Buss 840 från Nacka till Älta Centrum

Buss 801 eller 814 från Gullmarsplan till Ekstubben

Buss 816 från Gullmarsplan till Flatenbadet

**Ljushållanden:** Solen går ner 18.11

**Livelox:** [Träningen ligger uppe i Livelox](#)

### **17+:**

**Övning:** Kontrollplock. Banan är 5,3 km med 30 kontroller. Efteråt kan du springa en kort linjeorientering om du vill förlänga.

**Banlängder:** 5,3 km kontrollplock + 1,5 km linjeorientering

**Syfte:** Du tränar ingång och utgång från kontrollerna. Var noga med utgångsriktning ut från kontrollen för att direkt komma på rätt spår. Då är en stor del av sträcka redan avklarad.

In mot kontrollen behöver du välja ut en tydlig attackpunkt där du har 100% koll på var du är.

**Skala:** 1:10000 och 1:7500

### **Bredd:**

**Övning:** Kontrollplockning

**Banlängder:** 3,1 km

**Syfte:** Du tränar ingång och utgång från kontrollerna. Var noga med utgångsriktning ut från kontrollen för att direkt komma på rätt spår. Då är en stor del av sträcka redan avklarad.

In mot kontrollen behöver du välja ut en tydlig attackpunkt där du har 100% koll på var du är.

**Skala:** 1:7500

### **Ungdom:**

**Grupp 1:** Orienteringsbana



**Järla Orientering**

kontroll.  
lagkamrat  
till stigen.

**Grupp 2:** "Tjeckisk stafett". Du springer två och två och tar varannan Person A börjar med jämna nummer och Person B med ojämna. Din väntar på stigen mellan kontrollerna och ni växlar när du kommer tillbaka När ni kommit till målet väntar samlas ni igen och springer tillbaka fast byter då kontroller.

**Grupp 3:** Se bredd ovan

**Grupp 4:** Se 17+ ovan. God möjligheter till avkortning.



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-03-10

## **17+:**

**Start och mål:** "Triangeln" vid Björkhagsängarna <https://kartor.eniro.se/m/pmZHH>

**Övning:** Momentbana med momenten kurvbild, riktning, kontrollplock och linjeorientering

**Banlängder:** 7,5 km. Struntar man i linjeorienteringen blir banan 5,2 km

**Syfte:** Banan tränar specifika moment på enskilda delar av banan

**Skala:** 1:10000 och 1:7500

**Livelox:** [Träningen ligger uppe i Livelox](#)

## **Bredd:**

**Start och mål:** "Triangeln" vid Björkhagsängarna

**Övning:** Nattbana

**Banlängder:** 5,2 km

**Syfte:** Banan tränar specifika moment på enskilda delar av banan

**Skala:** 1:7500

**Livelox:** [Träningen ligger uppe i Livelox](#)

## **Ungdom:**

**Grupp 1 och 2:** Korta slingor i tre olika svårighetsgrader där varje bana kommer tillbaka till samlingsplatsen. Start och mål söder om Dalkarlshugget innanför elljusspåret.

**Grupp 3 och 4:** Tempoväxling och trafikljus

Nattorientering skiljer sig från dagorientering av att synfältet begränsas och att man ser färre detaljer. Det blir därför svårare att få bekräftelse på var man är

Nattorientering bygger mycket på att förenkla samt tempoväxla. Säkra kontrolltagningar ska prioriteras. Något vi ska träna på idag.

För att tydliggöra detta så har vi markerat på kartan enligt trafikljusmetoden (grönt=full fart, gult= ta det lite lugnt, rött=full fokus på kartan)

Hela banan är 3,6 km



Järla Orientering

# Tisdagsträning 2020-03-03

## **Alla grupper utom de yngsta barnen:**

Övning: [Järla O-tour](#)

**Start:** Gemensam start 18.30

**Start och mål:** Vindskyddet bakom Hellasgårdens tennisbanor

**Banlängder:** Banlängder mellan 2,5 och 7 km som genomförs på både vanlig karta samt på förstorad skogssprint karta. Grupp 2 springer enbart slingor på skogssprintkartan.

Föranmäl dig gärna här: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/28886>

## **Grupp 1:**

Övning: Korta nattorienteringsslingor på närkartan ovanför Järlagården



Järla Orientering

# 2020-02-25

**17+ :**

**Övning:** Nattorientering på fasta nattkontroller i området kring och öster om Orrmossen

Banor upp till 8 km.

Brunbild eller vanlig karta,

Ungdomarna har ingen organiserad träning pga sportov



Järla Orientering

2020-02-18

**17+ samt ungdomsgrupper:**

**Övning:** Backintervaller i Mastbacken

Vill man springa nattorientering finns det mängder av gamla övningar utsatta på de fasta nattkontrollerna.



Järla Orientering

2020-01-28

Inomhusorientering Nacka gymnasium:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/28621>



Järla Orientering

2020-01-21

17+: Nattorientering Järla O-tour #1

PM: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/28474>

Ungdom:





Järla Orientering

# 2020-01-14

## 17+: Nattorientering

Övning: Lugnt klunglöpning på [Orrmossens reflexslinga](#) inför morgondagens Mila by Night

Tidigare tisdagars nattbanor finns tillgängliga för de som vill orientera

## Ungdom:



Järla Orientering

2020-01-07

## 17+: Backintervaller

Träning: Backintervaller i "Mastbacken"\*10. Liten lampa kan vara bra att ha med sig.