

INFORMATION TILL DIG SOM SKA ARRANGERA EN TEKNIKTRÄNING

Syfte:

OL-teknik-träning för alla i Jämtland från 13 år ->

Kravspecifikation arrangör:

- Träningstid 60-75 min
- Förklaring av mål/syfte med träningen skall presenteras i tränings-PM
- Utskrivna kartor på bästa möjliga skrivare. Gärna i både skala 1:10 000 och 1:7500
- Kontrollpunkter ska vara markerade med minst snitsel. Gärna skärm – men inget krav
- Svårighetsnivå svart med en kortare variant av träningen på nivå orange/röd för HD14-> Tex genom att ha en kortare slinga och/eller de första och sista kontrollerna på banan på denna nivå med möjlighet till avkortning.
- Fokus på bra områden. Vid eventuell användning av stadsnära och väl kända områden med mycket planbild så kan man exempelvis utesluta någon del av kartinformationen, (inte ha med stignät eller göra en kompassövning med vit karta och endast kartbild inne i ringen och liknande)
- Gör gärna flera slingor (gärna också med olika moment) med gemensam startpunkt.
- Välj område och karta utifrån övning och den teknik som passar att använda

Information till deltagare

Information om träningen sprids via hemsidor, FB, mejlutskick och Eventor. Östersunds OK ansvarar för att träningen läggs upp i eventor och i OL-gruppen (FB). Möjlighet till föranmälan för deltagare men inget krav. Du ska vara medlem eller gästmedlem i en OL-klubb ansluten till JHOF för att delta. Är du inte medlem eller gästmedlem kostar det 50 kr / gång att delta.

Förslag på moment att träna:

- Kompassgång (grov / fin)
- Kurvbild (grov / fin)
- Förlänga / förstora
- Riktningsförändringar
- Detaljläsning / finorientering
- Hastighetsanpassning

Förslag på bra övningar:

Momentbana

Sista-säkra stopp (med sista säkra markerat på kartan)

Linje-OL
Korridor-OL
Kontrollplock
Kurvbildsbana

Förslag på områden:

- Järpnäset
- Andersön
- Forsaleden
- Häggenås

Länkar till inspiration

Finorientera i detaljrik terräng

[Hänga ut - Plocka in](#)

[Korridororientering - svart nivå](#)

Svår vägvalsbedömning

[Komplexa långsträckor](#)

[Vägvalsstudier](#)

Få en känsla av terrängtyp genom att se kartan

[Erfarenhetsträning - terrängtyper](#)

[Filmstudier - terrängtyper](#)

Skråorientera i alla typer av sluttningar (längs med och diagonalt)

[Sicksack](#)

[Skråkorridor](#)

Grovorientera/generalisera på detaljrik karta

[Generaliserad kartbild](#)

[Min bild av verkligheten](#)