



PM för teknikträning

Vecka 36 2025

Samling: Hanvedens IP, Västerhaninge <https://maps.app.goo.gl/9LAxy4jRydkETQ5C7>

Allmänna färdmedel: Buss 844 från Västerhaninge station till hållplats Björnvägen. Från hållplatsen är det ca 400m promenad. Alternativt till Västerhaninge station och en promenad på 1400m

Parkering: På markerade P-platser vid skolan eller i området

Veckans träning: Momentbana med fokus kurvbild

Banor: Orange 3,8 km och Svart med avkortningsmöjligheter mellan 3,6 km och 10 km

Orange 3,8 km - Moment: Intro kontrollplock, kurvbild, karta utan stigar, karta med allt på

Svart Kort 3,6 km - Moment: Intro kontrollplock, kurvbild, karta utan stigar, karta med allt på

Svart Mellan 5,2 km - Moment: Intro kontrollplock, kurvbild, karta utan stigar, karta med allt på

Svart Mellanlång 7,6 km - Moment: Intro kontrollplock, kurvbild, karta utan stigar, karta med allt på

Svart Lång 8,9 km - Moment: Intro kontrollplock, kurvbild, expert level kurvbildskorridor (40 m bred), kurvbild, karta utan stigar, karta med allt på

Svart Extra Lång 10,0 km - Moment: Intro kontrollplock, kurvbild, expert level kurvbildskorridor (40 m bred), super expert level kurvbildskorridor (20 m bred), kurvbild, karta utan stigar, karta med allt på

Kontroller: Blandat vanliga små skärmar och naturpasskontroller

Terräng: Mestadels i relativt lättframkomlig terräng med varierande detaljrikedom och kupering.

Banläggare: Simon Hector

Banläggarens ord: Vi inleder med en kontrollplock på ett par fina höjder för att komma in i orienteringen. Blicken upp och känn flytet! Här är allting med på kartan.

Efter denna snälla inledning slänger vi oss ut på en kurvbildskarta. Eftersom terrängen innehåller många branter är de fortsatt med på kartan. Orientera dig fram med hjälp av kurvbilden och kom ihåg att kompassen är din bästa vän!

De längsta banorna når också ett område där de kan få chansen att utmana sig själva ännu mer. Där bjuds det på en expert level kurvbildskorridor, som är endast 40 m bred! För den som vågar finns det dessutom en super expert level kurvbildskorridor, som är bara 20 m bred!! Kan du bemästra denna så kommer höstens tävlingar kunna gå galant!



När vi närmar oss mål lägger vi till allt på kartan förutom stigar. Fundera på ditt beteende, vad tar du med från kurvbildsområdet till dessa kontroller?

Den sista biten mot mål blir sedan på vanlig karta med allting på. Ta med dig det du tränat på under kurvbildskontrollerna och spika kontrollerna in till målet!

Kartorna: Orange i 1:10 000-del och svart finns i både 1:7500-del (skrivs ut i A3) och i 1:10 000-del (skrivs ut i A4)

Livelox: <https://www.livelox.com/Events/Show/166999/Tekniktraning-Vasterhaninge>