

2018-03-06

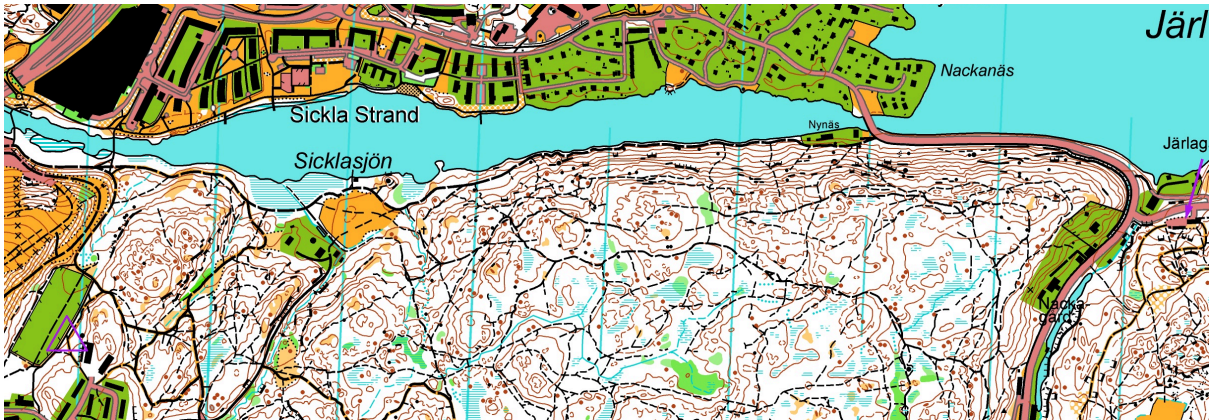
17+: 10*2 minuter i mastbacken.

Dubbskor rekommenderas

Alternativt skidor i [Matts skidspår](#)

Tisdag 2017-12-05

17+: Intervaller. Backe på elljusspår. 4*(800+400)



Ungdom

Orangeviolett: Efter träningen föreläsning tillsammans med vår landslagslöpare Karolin Ohlsson om utvärdering och analys.

Gul:

Grön:

Tisdag 2017-11-21

17+: Backintervaller i "Mastbacken". 10*2 minuter med joggvila nedför.

Asfaltsunderlag

Ungdom

Orangeviolett:

Gul: Teori + praktisk övning utomhus

Tisdag 2017-11-14

17+: Intervaller i skog. Medtag pannlampa

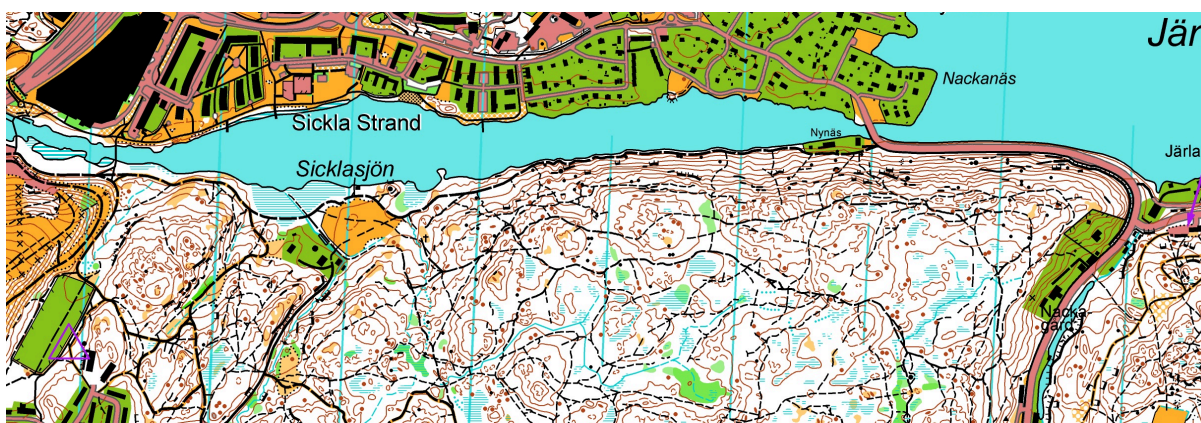
Ungdom

Orangeviolett:

Gul: Teori + kompassövning

Tisdag 2017-10-31

17+: Intervaller. Backe på elljusspår. 4*(800+400)



Ungdom: Höstlov

Tisdag 2017-10-24

17+:

Övning: Korridororientering med kontroller

Syfte: Lugnare orientering så här i slutet på säsongen. Övningen finns i tre olika utföranden, Endast korridor utmarkerad, maskat utanför korridoren, samt brunbild med maskning utanför korridoren.

Start och mål: Hästhagen

Banlängder:

Ungdom

Övning: BingoOrientering

Hur det går till: Det finns 16 kontroller utplacerade runt startpunkten. Du väljer själv vilka du vill ta. När man kommer fram till kontrollen är den märkt med en siffra (1-16). Du noterar siffran på din bingobricka. När man fått bingo springer man tillbaka till starten och ropar BINGO!

Övningen kan genomföras som en stjärnorientering där man springer tillbaka till starten efter varje tagen kontroll eller att man så många kontroller man vill.

Start och mål: Dalkarlshugget innanför elljusspåret

Banlängder:

Du bestämmer själv

Tisdag 2017-10-17

17+:

Övning: Korridororientering

Syfte: Lugn nattorientering i där du måste fokusera på tekniken då du får förlita dig på deltaljerna i korridoren. Nattorientering och särskilt då i form av korridororientering är bra träning för att träna på att hålla riktning.

Start och mål: Järlagården

Banlängder:

Fyra olika alternativ finns markerade på kartan:

12,5 km

8,7 km

7,5 km

4,5 km

Lilla Natt-KM 17 oktober 2017

Anmälan: Helst i förväg via Eventor. <https://eventor.orientering.se/Events/Show/20397>

Annars på plats. Ta med SI-bricka om du har.

Klasser: I klubbmästerskapet tävlas i klasserna: H10, D10, H12, D12, H14, D14. Dessutom finns U1 samt möjlighet att springa i par eller med skugga i alla klasser (då tävlar man inte i klubbmästerskapet).

Start: På elljusspåret i hörnet av Hästhagen så snart alla är färdiga.

Målgång: På Järlagården

Priser: Delas ut på ungdomssamlingen

Tisdagsträning 2017-10-10

17+:

Övning: Kurvbild

Syfte: Första natträningen och det gäller att jobba med nattekniken. En av orienteringens grunder är förmågan att använda kurvbilden i sin orientering. Under nattorientering blir det både extra viktigt och extra utmanande då sikten är begränsade. På dagens träning kan du välja att utmana dig själv genom att springa banan antingen på bara brunbilden, med brun+blåbild eller som vanlig träning. Orange har en vanlig bana med moment med gening mot uppfångande ledstång.

Start och mål: Östra delen av Hästhagen

Banlängder:

Långa: 5,7 km (finns i tre svårighetsgrader)

Korta: 2,9 km (1,6,2,7,8)

Orange: 2,9 km

[Träningen ligger upplagd i Livelox](#)

Orange

Övning: Nattbana med gening

Syfte: Första natträningen och det gäller att jobba med nattekniken. Orange har en vanlig bana med moment med gening mot uppfångande ledstång. Under nattorientering blir det både extra viktigt och extra utmanande då sikten är begränsade.

Start och mål: Östra delen av Hästhagen

Banlängder:

Orange: 2,9 km

[Träningen ligger upplagd i Livelox](#)

Gul+Vit

Övning: Slingor

Syfte: Första natträningen och det gäller att jobba upp nattorienteringsvanan. Vi springer korta slingor där man kommer tillbaka till målet mellan varje och kan diskutera vägval, taktik och teknik med sin ledare

Start och mål: Kyrkogården vid Dammtorpssjön

[Träningen ligger upplagd i Livelox](#)