



PM för teknikträning

Vecka 14 2023, 3-9 april

Samling: Hökärrsvägen, Gladö Kvarn. Se karta: <https://goo.gl/maps/tbJUx9AQiwrU8aZp9>. Det går att parkera längs vägen om man står längs plåtstaketet, vägens södra sida, och inte blockerar några utfarter. Annars, använd de parkeringsplatser som finns längre in längs vägen.

Allmänna färdmedel: I stort sett obefintlig. Samåk!

Banor: Svart bana 9,2 km, med flera möjligheter till avkortning.

Orange bana 3,2 km

Skala 1:7500 för orange och svart bana. Svart bana finns även i skala 1:10 000 för den som önskar.
Kontrollerna markerade med små OL-skärmar.

Finns på Livelox som: "Teknikträningssamarbetet Sydväst, vecka 14"

Beskrivning

Momentbanor i ett område som bara har använts enstaka gånger förut.

Svart bana har en momentbana med följande innehåll:

- Banan inleds med kontrollplock i ett tekniskt parti. Se till att ha fokus redan från start och var noggrann med in- och utgången till kontrollerna. Några få steg och du är snett.
- Därefter följer en linje/korridor- som en korridor men utan vitt på sidorna. Håll dig i korridoren över ett fint, men tekniskt, berg
- En lite längre vägvalssträcka. Chans att välja något liite enklare och vila huvudet!
- Därefter följer 3 slingor:
 - Kurvbild (med sankmarker) ovanpå ett fint berg. Kurvbilden är ju grunden till all orientering, så alltid bra att slipa på höjdförståelsen.
 - Backrundan eller utsikts-OL (välj själv namn efter tycke): en tuff slinga med mycket stigning, där det gäller att hålla skärpan vid hög puls på toppen av bergen
 - Extrakorridoren: 1,3 km njutning längs en korridor
- En lite längre vägvalssträcka som avslutas med två kontroller.

Hela svarta banan blir 9,2 km, kör man utan slingorna blir banan 4,4 km. Lägg till så många slingor ni vill!

Orange bana har också momentbana med följande moment. Det står också på kartan vad som är bra att tänka på!

- Banan inleds med en kontroll där du bör ha en plan innan du springer iväg. Det finns två ungefär lika bra vägar. Kolla ordentligt, välj väg, och fullfölj det!
- Sen är en extra slinga som man kan hoppa över om man vill. På slingan ligger kontrollerna alltid på högsta punkten, så fokus på höjdförståelse!



- Därefter kommer två sträckor med några iritade rekommenderade vägval. Det här är ett sätt att få lite hjälp kring hur man kan tänka på de lite svårare sträckorna som gör det lite lättare att ta kontrollen.
- Banan har sedan ett par kontroller där förstoring/förlängning är i fokus. Kontrollpunkten är lite lurig, men man kan "förstora" kontrollen genom att utnyttja andra punkter som är lite tydligare. På kartan finns det små röda pilar som visar vad som är bra att se på vägen för att göra kontrollen enklare.

Varning för vägen!

På väg från parkering till start och tillbaka från målet måste man passera Holmträskvägen. På vägen kör många tunga lastbilar och många kör väldigt fort. Var därför försiktig när du passerar över vägen - korsa rakt över och in i skogen! Vägen är markerad med kryss på kartan (som förbjuden väg) just för att det inte är en bra idé att springa längs med vägen.

Vissa partier på framför allt svarta banan är rätt tuffa

Speciellt nu när det är blött så är det lite tufft längs den första linjen. Om du känner dig osäker så är det okej att gå lite extra runt såklart.

Livelox

Självklart!

Välkomna önskar Snättringe SK genom David Hector!