

# Teknikträning vecka 16

**Plats:** Paradiset

**Kontroller:**

**Typ av träning:** Hålla riktningen och riktningsändringar. "Banorna" har Medeldistanskaraktär

**Syfte:** Hålla tempot och orientera nära "strecket", mindre vägvalsorientering.

**Terräng:** Strax söder om startpunkten är terrängen **småskuren och detaljrik**. På Orange banan finns ett stigval till första kontrollen genom detta område. I övrigt är terrängen mindre detaljrik och har bra sikt. Våtmarkerna är inte speciellt blöta.

**Träna på att:**

- Finorientera med kurvbilden och andra mindre tydliga terrängföremål som hållpunkter
- Förenkla kontrolltagning genom att t ex förlänga sänkor eller höjdryggar mot kontrollen
- Växla fart beroende på orienteringstekniken
- Hitta bra vägval på lite längre sträckor, gäller främst svart-medel och svart-lång