

# PM FÖR TEKNIKTRÄNING 9-11 MAJ 2017

Det är vårdatumstopp i Stockholm men det återstår många viktiga tävlingar under maj månad. De **tävlings specifika färdigheterna** bygger mycket på översättningsförmåga, förmågan att snabbt komma in i rätt riktning och att orka hålla det tempo man klarar av beroende på utmaningar sträcka för sträcka.

Veckans övning är därför en kontrollplockning med många riktningsändringar blandat med längre, lättare sträckor där man måste växla upp i ett betydligt högre tempo. För att göra övningen något mer tävlingslik kommer det finnas lösa kontrollbeskrivningar (Bana 1 har 47 kontroller och Bana 2 har 40 så där kommer man att behöva vika om). De längre banorna kan med fördel springas baklänges och/eller åt rätt håll men baklänges utifrån ett bo.

<b>Samling:</b>	18.00 vid anslagstavlan, parkeringen vid Ågesta fd friluftsgård <a href="https://goo.gl/maps/DLvzDWGLRq62">https://goo.gl/maps/DLvzDWGLRq62</a>
<b>Karta:</b>	Ågesta 1:10.000
<b>Övning svart nivå:</b>	Anpassning av fart genom kontrollplockning, riktningsändringar och lättare långsträckor.
<b>Banor:</b>	Bana 1 – 7,2 km Bana 2 – 4,8, km Bana 3 – 6,2 km (ytterligare avkortningsbar)
<b>Övning orange nivå:</b>	Bana med många hållpunkter/uppstående terrängobjekt. Dubbelzijdig utskrift med "styrmarkeringar" på ena och utan på andra sidan.
<b>Bana:</b>	Bana 4 orange – 3,1 km (med eller utan styrning)
<b>Orange bana med "styrning":</b>	Den orange banan är utskrivet dubbelzijdig och man kan därmed välja sidan med styrda/rekommenderade vägval inlagda med blått och uppstående objekt/hållpunkter markerade med rött (se bild). Den andra sidan av kartan är "ren" om man befinner sig på sådan nivå att man redan är van vid orientering med hjälp av hållpunkter och redan kommit en god väg i kontet att generalisera kartbilden. De styrda vägvalen och hållpunktsmarkeringarna ska således utgöra stöd i att lära sig generalisering av kartbilden och skilja ut tydliga hållpunkter. Naturligtvis ingår momentet med att hålla riktning mellan hållpunkter i denna övning på orange nivå.
<b>Markering av kontrollpunkt i skogen:</b>	Endast rött/vitt ATA-band. Inga kodsiffror även om det finns kodsiffror på kontrollbeskrivningen.
<b>Lösa kontrollbeskrivningar:</b>	Ja!

