

Teknikträning v 41

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.

Banlängder:

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

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

Orange: 2,9 km

Parkering: <https://kartor.eniro.se/m/Thq15>