

Gemensam teknikträning torsdag 110519 Noran

Karta: Korpklacken 1:10000, e=5m, reviderad 2010, stämmer bra

Terräng: vildmarksterräng, för det mesta ganska öppen storskog

Utsatt: stora skärmar men inga kodsiffror, definitioner på kartan

Svarta banor

Spring en bana öster om samlingsplatsen och en bana väster om. Det spelar ingen roll med vilken sida du börjar men förhoppningsvis blir det jämn spridning av löpare över banorna.

Öster om samlingsplatsen:

Långa sträckor, välj ett av följande alternativ

A 3,5km

B 3,9km

C 3,5km

D 3,6km

A med blanka områden 3,5km

B med blanka områden 3,9km

C med blanka områden 3,5km

D med blanka områden 3,6km

Blanka områden > för att träna mer på riktning och läsa in sig

Väster om samlingsplatsen

Korridor ca 2,7km. Valfri riktning. Det går även att springa väg några hundra meter från starten (violett linje) och hoppa på och hoppa av korridoren där.

OBS! Det finns några kontroller placerade på olika objekt mitt i korridoren. Försökt att notera och komma ihåg var dessa kontroller sitter.

Om du tycker att det är för svårt med korridor kan du istället springa en vanlig bana som heter **E** 2,0km.

Orange (ungdoms) banor

Det finns en bana som går öster om samlingsplatsen (bana **U1** 2,5km) och en väster om (bana **U2** 1,7km). Det spelar ingen roll med vilken sida du börjar men förhoppningsvis blir det jämn spridning av löpare över banorna.