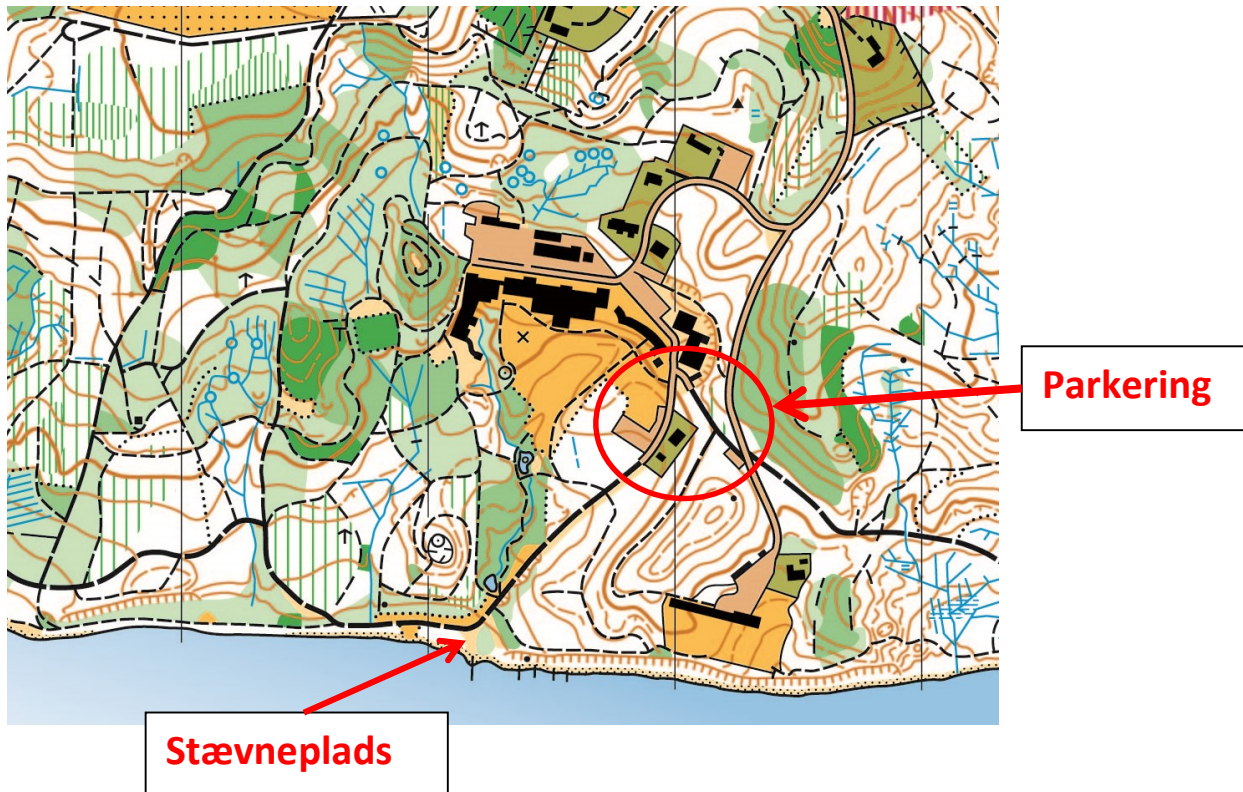


# Super Lørdags træningsløb i Grund den 11. juni

## VIGTIGT – NYT MØDESTED VED VEJLEFJORD



Hvad ligger der så i ordet super? Der vil ved dette træningsløb være mulighed for at løbe momentbaner og derved træne sin o-teknik på en anderledes måde. Der vil også være mulighed for at løbe de traditionelle orienteringsløbsbaner.

Stævnepladsen er flyttet ned til Vejle fjord for at give de kortere baner mulighed for at opleve andre områder af skoven. Der vil være afmærkning fra Stouby. Der er mulighed for bad efter løbet i den dejlige fjord. Badevandet er testet, og det kan anbefales.

### Der er 5 almindelige baner:

- Bane 2: 5,8 km, 17 poster, svær orientering
- Bane 3: 3,6 km, 11 poster, svær orientering
- Bane 4: 3,4 km, 13 poster, mellemsvær orientering
- Bane 5: 1,9 km, 12 poster, let orientering
- Bane 6: 1,5 km, 12 poster, begynder orientering

### Der er to momentbaner:

Moment bane 1 består af 3 dele. Først løbes 1,9 km linjeløb, hvor man passerer poster undervejs. Her trænes kort-forståelse og ledelinjer. Del to er 3 km delvis maskeret kort. Dvs. at det ikke er hele kortet, der er synligt, så man træner sin evne til at fokusere på få, men markante terrængenstande. Den sidste del er 2,0 km vejvalgs planlægning og er en almindelig o-bane. Den samlede længde for de 3 momenter er ca. 7 km.

Momentbane 2 består af 2 dele. Det er de første to som er beskrevet under momentbane 1. Så i stedet for at løbe ud på det 3 moment, løbes der i mål. Den samlede længde af de to momenter er ca. 5 km.

Vi glæder os til at se jer i skoven på lørdag. Vi har fundet en dejlig stævneplads, og så håber vi at det gode vejr holder.

Laura, Mikkel, Nicolaj og Rikke

# Yderlig instruktion til momentbanerne:

## Del 1 - linjeløb

Formål: At træne oversættelsen fra kort til terræn.

Udførelse: Der er på kortet tegnet en rød streg der følger kurver og ledelinjer. Kortet læses med præcision, der udvælges ledelinjer eller punkter der skal passeres og oversættes efterfølgende til terrænet – 'kig op'!. Linjen følges og undervejs passeres der nogle poster. Disse poster klippes, og ved ankomst til mål oplyses hvor posterne var placeret.

## Del 2 – maskeret kort

Formål: At træne forenkling

Udførelse: En del af kortet fremstår hvidt. Der er udvalgt nogle få relevante terræn-genstande, der skal anvendes til orientering frem mod posten. Husk også kompas (retning/grovkurs) .

## Del 3 – vejvalgsplanlægning

Formål: At træne evnen til at se forskellige vejvalg og vælge det der passer bedst.

Udførelse: Banen løbes som en almindelig orienteringsbane. Har man ikke set mere end et vejvalg på strækkene, er det en god ide at stå stille ved posten og se om man kan finde flere, der måske vil være mere optimale.