

FSO:s träningsdag i Ingå och Raseborg, lördagen den 12 februari 2022 (kutsu suomeksi, ks. [täällä](#))



Välkommen till FSO:s vinterträningssdag arrangerad av OK Raseborg i Ingå kyrkby och Ekenäs lördagen den 12 februari! Vi bjuder på två helt olika sprintorienteringsträningar, på förmiddagen i centrum av Ingå och på eftermiddagen i sydöstra Ekenäs. Båda kartorna har uppdaterats enligt den nyaste ISSprOM2019-2-kartnormen i februari 2022, och de är ritade av Arvo Paulin åren 2018–2021.

I båda träningarna är temat sprintdrag med gaffling. Målsättningen är att utveckla färdigheterna för knock out-sprint, även om övningarna för undvikandet av smitta i praktiken genomförs på egen hand, det vill säga utan organiserade startgrupper eller samstart och utan Emit. Föreningarnas träningsgrupper har emellertid möjlighet att bilda sina egna startgrupper och ha gemensamma starter inom de tidsramer som erbjuds. Därtill används Livelox som gps-baserad resultatservice för dem som är intresserade.

Med tanke på särskilt motionsorienterare erbjuder vi både på förmiddagen och eftermiddagen också en längre sprintbana som alternativ till sprintdragen.

Träningsdagen är öppen för alla intresserade. Programmet är uppbyggt med beaktande av årstiden, vädret och FSO-föreningarnas behov, men också andra föreningars träningsgrupper och enskilda orienterare samt motionärer intresserade av sprintorientering är välkomna. **ANVÄND DUBBSKOR, GATORNA ÄR HALA!**

Pris och betalning:

- Vuxna: ena träningen 7 € / person, båda träningarna 10 € /person
- 18-åringar och yngre: ena träningen 5 € / person, båda träningarna 7 € / person
- alla OK Raseborgs och FU-47:s medlemmar gratis oavsett ålder
- betalningar antingen på förhand i Rastilippu.fi eller i efterskott via IBAN-girering eller motionssedlar som godkänns av OK Raseborg
- observera att nedsatta priser inte fungerar vid förhandsbetalning i Rastilippu.fi: för dem som deltar i båda träningarna, juniorer och särskilt grupper (föreningar, träningsgrupper, familjer, m.m.) rekommenderar vi IBAN-girering
- om du betalar med IBAN är mottagaren OK Raseborg och kontonumret FI33 5549 0420 0722 63; som referens vilka orienterare betalningen gäller, inget referensnummer, betala senast 20.2.2022.

Om du anmäler dig via Rastilippu.fi kan du senast ett dygn före träningen ladda ned kartorna som pdf och printa dem själv. Anmälan är möjlig också för dem som inte betalar sitt deltagande i Rastilippu.fi utan på något annat sätt.

Papperskartor finns under bägge träningar på träffplatsen så länge starten är öppen (se klockslag nedan).

Större grupper ombedes ta kontakt på förhand senast på torsdag kväll 10.2.2022 så att vi kan reservera tillräckligt många papperskartor. Kontaktperson Kristian Forsell, kristian.forsell59@gmail.com eller 044 2649067.

På grund av coronaläget finns ingen tillgång till inomhus utrymmen på träningsdagen, alltså sker omklädningen i deltagarnas egna bilar. Ingen separat lunch. Restaurangerna i Ekenäs centrum samt t.ex. Wi-Box i Horsbäck betjänar.

Hälsotrygghet: kom bara om du är frisk och håll distans i mån av möjlighet. Vi uppskattar också om du använder handsprit innan du går till kartämbaret och om du kan använda andningsskydd när du uppehåller dig i närhet av andra än din egen närkrets på träningscentrum.

PROGRAM OCH PLATSER:

Förmiddagens träning

Terräng Ingå centrum

Starten öppen kl. 10.00–11.30

Parkering på Ingå torg och småbåtshamnens parkeringsplats

[Träning i Rastilippu.fi](http://Traning.i.Rastilippu.fi).

Del 1:

Kort sprintdrag ca 1,1 km, tre lika värda gafflingar, välj A, B eller C, samma kan upprepas för att jämföra lösningar. Påminner om knock out i kort version utan gemensamma kontrollavstånd. Om du vill springa flera drag är det bra att hålla en ca 3–5 minuters paus emellan dem.

Del 2:

Drag med gaffling ca 1,5 km: något längre bana med tre gafflingar. Fjärilsgaffling: alla springer samma kontrollavstånd. Om möjligt rekommenderar vi att minst tre orienterare startar tillsammans.

Färdighetstemat för träningen är behärskad prestation samt kartläsning i hög fart. Det fysiska temat är dragträning.

För särskilt motionsorienterare finns också en normal sprintbana, ca 2,5–3,0 km.

Kontrollskärmar och koder i terrängen, inga Emit-stämplor.

Eftermiddagens träning

Terräng Jägarbacken och Ormnäs i Ekenäs

Starten öppen kl. 13.00–14.30

Parkering Jägarbackens båthamn, Rönnvägen 21, Raseborg

[Träning i Rastilippu.fi](http://Traning.i.Rastilippu.fi).

Tre ca 1,3 km långa banor eller orienteringsdrag, alla med lätt gaffling och delvis olika förbjudna områden på de olika gafflingarna. Varje orienterare springer alla tre banor eller drag, helst tillsammans med några andra orienterare. Mellan dragen är det bra att hålla en paus på några minuter för att återhämta sig.

I samstarten tränas kartkontakt och prestation samt att se det väsentligaste när man springer i grupp med sprintkarta. Alla delar av träningen förbereder för knock out-orientering och löpning i grupp.

För särskilt motionsorienterare finns också en normal sprintbana, ca 2,5–3,0 km.

Kontrollskärmar och koder i terrängen, inga Emit-stämplor.

* * *

Mera information ges av Kristian Forsell, kristian.forsell59@gmail.com eller 044 2649067.