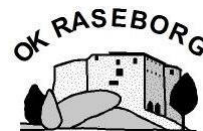


FSO:s träningsdag i Ekenäs, lö 18.3.2023



Vad och för vem?

OK Raseborg ordnar FSO:s träningsdag i Ekenäs lördagen den 18 mars 2023. Programmet består av två orienteringsträningar. Under förmiddagsträningen får man kartorna på platsen och man kommer ut i terrängen kl. 10.00–11.00, och under eftermiddagsträningen kommer man ut kl. 14.00–15.00.

Ingen Emit-stämpling, men du kan få dina resultat via din egen GPS-klocka på Livelox.

Träningsdagen är i första hand avsedd för medlemmar i FSO-klubbar, men träningarna är öppna för alla intresserade. Det finns banor för både erfarna tävlande och motionärer i alla åldrar. Därför välkomnar vi också personer från finskspråkiga klubbar och andra intresserade att komma med, antingen redan på lördagen 18.3 eller efteråt på egen hand!

Priser och efteranvändning

De som går till skogen vid ovanstående tider och skriver in sig på arrangörernas namnlista på plats har rätt till ett specialpris för FSO:s träningsdag: vuxna två träningstillfällen för 10 € och ett träningstillfälle för 5 €, 18 år och yngre denna gång gratis i samband med FSO-dagen. Dessa priser gäller endast orientering på lördagen den 18 mars och är giltiga vid betalning antingen på plats (kontanter, Mobilepay eller sådana motionsförmåner som vi också annars tar emot) eller genom banköverföring till OK Raseborgs bankkonto.

Observera att du endast kan betala våra normala självbetjäningsspriser på Rastilippu.fi, så du hittar inte våra rabatterade priser för FSO-dagen där. Du kan fortfarande anmäla dig till träningen lördagen den 18 mars på Rastilippu, och detta till och med rekommenderas så att vi kan reservera tillräckligt med kartor – det är bara bättre att den här gången betala på något annat sätt.

Du kan också komma i sedvanlig motionsstil utan föransökan, men om du kommer med en större grupp ber vi dig meddela oss senast torsdag kväll den 16 mars hur många ni är och vilka banor ni kommer att springa i varje träning för att säkerställa tillräckligt med kartor: e-post kristian.forsell59@gmail.com.

OK Raseborgs medlemmar orienterar även denna gång gratis, oavsett ålder, och för deltagarna i FSO:s ungdomsgruppsläger i Ekenäs samma helg är träningstillfällena en del av lägerprogrammet och ingår i lägeravgiften utan särskild anmälan.

Banorna på träningsdagen kommer också att finnas kvar i terrängen ett par veckor efter träningsdagen. Särskilt förmiddagens banor kan användas flexibelt för både orientering på egen hand och teknikträningar för olika träningsgrupper. Eftermiddagsträningen rekommenderas i fortsättningen snarare för träningsgrupper än för enskilda egenhandsorienterare. Efter lördagen gäller OK Raseborgs vanliga priser på 8 euro/träning/vuxen och 5 euro/träning/junior; medlemmar orienterar fortfarande gratis, och rabatter ges för grupper på över 10 personer. Papperskartor för Långviken fås efter lördagen från vår kartbrevlåda vid Västerby skidcenter och pdf-kartor från Rastilippu.fi, för större grupper kontakta oss separat. För Ryssbergets träning ber vi att intresserade kontaktar oss.

Förmiddag: medeldistans och kontrollplockning, Långviken, Skogby

På morgonen orienterar vi i skogsområdet på kartan över Långviken en bit mot Ekenäs från Skogby. Temat för träningen är kontrollplockning och medeldistans, så det blir mycket kontroller, särskilt på de

längre banorna. Det finns fyra banor, och i takt med att längden ökar, ökar också svårighetsgraden: A 5,9 km, B 4,4 km, C 3,2 km och D 2,1 km. Med hjälp av kartan "alla kontroller" kan man också välja kontroller själv efter eget tycke och smak. Skolor: A- och B-bana 1:10 000 och 1:7 500; C- och D-bana och kartan "Alla kontroller" 1:7 500. Ekvidistans är 2,5 m, kartan är från 2021.

Terrängen består huvudsakligen av väl framkomlig tallskog, men särskilt det kuperade området Vitsandsberget i nordöstra delen av träningsområdet, där A- och B-banorna går, är mycket finskuret.

I skrivande stund har träningsområdet i genomsnitt knappt 20 cm snö. Mest snö finns på öppna och halvöppna områden, medan det i de skogsområden som skyddas av träd finns mycket mindre snö, och på vissa ställen knappt någon alls. Den återstående snön är nu några dagar före lördagen helt mjuk och blöt och förväntas minska något före träningsdagen. Trots snön kommer förhållandena på träningsdagen att vara acceptabla, och för egenhandsorienterare kommer de att förbättras ytterligare i takt med att snön smälter och mars månad framskrider.

Det finns små kontrollskärmar på banorna, inga koder eller stämplars den här gången. Livelox kommer att fungera som vanligt. Ankomst från riksväg 25 från Ekenäshållet: tag avfarten i Leksvall (skyltat Dagmars park); ankomst från Hangö: tag den nya avfarten Harparskog och Skogby. Parkeringen finns här:

<https://goo.gl/maps/gQRjXKrvzW4Jyiu27>

Eftermiddag: orienteringsdrag i par, Ryssberget, Trollböle

På eftermiddagen orienterar vi i den lilla, finskurna terrängen Ryssberget med berg i dagen, i södra delen av Trollböle i Ekenäs. Kartan från 2019 följer sprintstandard, men terrängen är skog, inte tätort. Snöförhållandena i terrängen på lördag kommer att likna förmiddagens terräng i de mindre snöiga kuperade områdena, dvs. det kommer att finnas snö, men inte så mycket för att det hindrar löpning i skogen.

Träningen kommer att bestå av korta orienteringsdrag på cirka 600–1000 meter, som du löper mot din egen partner, så att den ena löper medsols och den andra motsols. Paret kan sedan, om de vill, springa samma drag igen, så att de byter kartor och riktning. Det finns totalt tre olika parlopp, vilket ger totalt sex till tre drag per idrottare, beroende på om de springer alla banor i båda riktningarna eller inte.

Denna träning kommer att vara öppen som sådan lördagen den 18 mars, varefter kartorna kan köpas separat från oss fram till påsk, t.ex. för användning av klubbträningsgrupper. För enskilda orienterare som vill träna på egen hand kommer vi i första hand att erbjuda andra träningar.

Livelox finns med en karta för alla kontroller oberoende av bana: gps-kurvorna för alla banor eller drag kan lagras på samma ställe utan att man behöver tänka på banor eller deras koder. Banorna har små skärmar, inga stämplars. När du kommer från riksväg 25 via Prästkulla-avfarten finns både träningsplats och parkering här: <https://goo.gl/maps/oR8njrwUorw6U4XH7>

Annan information

Deltagarna på träningsdagen ordnar sin egen lunch efter eget gottfinnande. Det finns flera bra lunchställen i Ekenäs på lördagar, och vi ger gärna tips om det behövs.

Välkommen att öppna den nya skogsträningssäsongen i Raseborg!

<https://okraseborg.fi/traning-harjoittelu>

<https://livelox.com>

<https://rastilippu.fi>