

## Träningskort förmiddag lördag 16.11.2024

Tävlingssäsongen är slut. Nu är det dags att förbättra tekniken och fysiken. Långa länkar är inte farliga.



Lördag 16.11 kl. 10, Björnviksvägen 16, Ingå. Karta Bergkulla-Vahrs, 1:10 000 eller 1:7 500, 5 m, Arvo Paulin, nyligen uppdaterad. Banläggare Kristian Forsell.

Träningen omfattar:

- Teknikdel (korridor lång 3,9 km; korridor kort 1,3 km; gafflad bana 3,9 km innehåller korta drag)
- Juniorbana (korridor kort 1,3 km och en vanlig rak bana 1,2 km)
- Motionsbana lång 5,4 km eller kort 3,9 km

Kartorna finns vid OK Raseborgs flagga föreningsvis i påsar enligt beställning.

Motionsbanorna ligger separat i två lådor. Om du vill delta även i korridoren eller gafflingen och inte anmält detta på förhand, kontakta arrangörerna (Kristian Forsell).

Ingen emit. Kontrollerna är märkta med en liten skärm och kodnummer. Ta med eget kartfodral A4; kartan håller inte vatten!

**Oavsett bana, anteckna ditt namn i häftet som finns vid blåa bilen nära OK Raseborgs flagga. Markera i häftet även när du kommit från skogen!**

Namn	Bana	Tillbaka från skogen
Jussi Trollkarl	Motion lång	X

### Teknikträning

Gästande föreningar börjar strax efter klockan 10 så var i tid om du vill hinna med.

#### 1. Uppvärmning: korridororientering med kontroller, två olika banlängder.

- Orientera dig fram längs korridoren och hitta de kontroller som finns placerade på ruten. Viktigt med kartkontakt och riktning. Vad vill du se?
- Kontrollerna är inte synliga på kartan. Håll koll.
- Korridor lång 3,9 km och korridor kort 1,3 km.
- I målet berättar tränaren hur många kontrollerna var och var de fanns.
- Livelox finns, träningen passar alla.

#### 2. Gafflad orientering i par eller liten grupp, gemensam start.

- Alla banor är gafflade.
  - Efter varje drag (0,8–1,5 km) väntar man på de andra i sin grupp.
  - Därefter ny start. Sammanlagt tre drag.
  - Livelox finns, träningen passar alla.
  - Banlängd ca 4 km.
- Det är bra att **bilda jämna** grupper så att väntetiden mellan dragen inte blir för lång.
  - På det första draget är det bra att starta väl uppvärmd!

Bägge delarna av träningen utvecklar kartkontakten och förmågan att hålla koll på sin egen prestation.

### Motionsbanor

1. Ta kartan, 2. Skriv ditt namn i häftet, 3. Starta (START-flaggan), 4. Målgång vid MÅL-flaggan, 5. Ingen tidtagning men Livelox finns.

## Harjoituskortti aamupäivä lauantai 16.11.2024

Kilpailukausi on ohi, ja nyt on aika kehittää tekniikkaa ja fysiikkaa. Pitkät lenkit eivät ole vaarallisia.



Lauantai 16.11. klo 10, Björnvikintie 16, Inkoo. Kartta Bergkulla-Vahrs, 1:10 000 tai 1:7 500, 5 m, Arvo Paulin, hiljattain päivitetty. Ratamestari Kristian Forsell.

Harjoituksessa on tarjolla:

- Tekniikkaosa (käytävä pitkä 3,9 km; käytävä lyhyt 1,3 km; hajontarata 3,9 km sis. Lyhyitä vetoja)
- Lastenrata (käytävä lyhyt 1,3 km ja tavallinen suora rata 1,2 km)
- Kuntorata pitkä 5,4 km tai lyhyt 3,9 km

Kartat ovat OK Raseborgin lipulla seuroittain pusseissa tilausten mukaisesti.

Kuntoratojen kartat ovat kahdessa erillisessä laatikossa. Jos haluat osallistua myös käytävään tai hajontaradalle etkä ole ilmoittautunut etukäteen, etsi käsiisi järjestäjä (Kristian Forsell).

Ei emit-leimausta. Rastit on merkitty maastoon pienillä rastilipuilla ja niillä on koodinumerot. Ota mukaasi oma A4-karttamuovi, sillä kartat eivät ole säänkestäviä!

**Riippumatta radastasi kirjoita ennen metsään lähtemistä nimesi vihkoon, joka on OK Raseborgin lipun vieressä olevan sinisen auton luona. Merkitse myös vihkoon, kun olet palannut metsästä harjoituksen päätyttyä!**

Nimi	Rata	Takaisin metsästä
Johan Taikuri	Kunto pitkä	X

### Tekniikkaharjoitus

Vierainamme olevat seurat aloittavat heti kymmenen jälkeen, eli ole ajoissa ehtiäksesi mukaan.

#### 3. Lämmittely: käytäväsuunnistus rastien kera, kaksi ratapituutta.

- Suunnista eteenpäin kartalla olevaa käytävää pitkin ja löydä reitillesi sijoitetut rastit. Keskity karttakontaktiin ja suuntaan. Mitä haluat havaita?
- Rasteja ei ole merkitty karttaan. Keskity.
- Käytävien pituudet pitkä 3,9 km ja lyhyt 1,3 km.
- Valmentaja kertoo maalissa, montako rasteja oli ja missä ne olivat.
- Livelox toimii, harjoitus sopii kaikille.

#### 4. Hajonnalliset suunnistusvedot pareittain tai pienryhmissä, yhteislähtö.

- Kaikilla vedoilla on hajonta.
- Jokaisen vedon (0,8–1,5 km) jälkeen odotetaan oman ryhmän muita jäseniä.
- Sen jälkeen uusi lähtö. Yhteensä kolme vetoa.
- Livelox toimii, harjoitus sopii kaikille.
- Ratapituus on n. 4 km.
  - On hyvä muodostaa tasaisia ryhmiä, jotta odotusajasta vetojen välillä ei tule liian pitkää.
  - På det första draget är det bra att starta väl uppvärmd!

Harjoituksen molemmat osat kehittävät karttakontaktia ja kykyä hallita omaa suoritustaan.

### Kuntoradat

1. Ota kartta, 2. Kirjoita nimesi vihkoon, 3. Lähtö metsään (START-lipulta), 4. Maaliintulo MÅL-lipulla, 5. Ei ajanottoa, mutta Livelox toimii.