

PM kretsøokter lørdag 2. desember

1. Økt Hardøkt mellomdistanse

To runder med individuell start på begge.

Jogg til start fra skolen (se kartutsnitt under)

Runde 1: 2,4 km – 14 poster – postflagg i skogen, ingen stempling – bruke egen GPS til analyse

Runde 2: 2,6 km – 11 poster - postflagg i skogen, ingen stempling – bruke egen GPS til analyse

Hovedfokus: Retningsløping

Tips: Bruk 5 min mellom rundene der du samler deg, evaluerer runde og bestemmer deg for hva du vil ta med deg til neste runde og hva fokus skal være.

Kart: Målestokk: 1:7500, Ekvidistanse: 5 m

Veien til start (samme start på begge rundene):



2. økt Postplukk

To runder som kan tas i tilfeldig rekkefølge.

Jogg til start fra klubbhuset – ca 1 km.

Runde 1: 1,7 km – 17 poster – merkebånd i skogen - bruke egen GPS til analyse

Runde 2: 3,2 km – 33 poster – ingen postmarkering – bruke egen GPS til analyse

Hovedfokus: Retningsløping

Kart: Målestokk: 1:7500, Ekvidistanse: 5 m

Tips: Målet med økten er å få flyt i orienteringen. Finn farten din der du kan flyte gjennom postene uten stopp og med god kontroll.