SØR-TRØNDELAG ORIENTERINGSKRETS

PM

Dette er første økt i serien av sommertreninger i regi av Toppidrettsutvalget i STOK. Sommertreningene vil stå ute hele uka fra mandag til søndag. Det vil bli felles trening onsdag klokken 1800 i aktuell uke.

Dette er en økt for å perfeksjonere retningsløping og det er fellestrening onsdag 29. juni. Det vil da være mulig å få utdelt kart ved Fjellseterstua. Husk påmelding i Eventor. Ellers er det mulig å laste ned kartene fra aktuelt arrangement i Eventor.

Det er laget to løyper med mange kuttemuligheter. Målestokken på kartet er 1:10 000. Det er ikke koder på postene. Postene er markert med vanlige O-skjermer. Starttrekantene er IKKE merket i terrenget. Løypene er:

- Lang 9,8 km
- Kort 6,4 km

Jeg som er løypelegger, har gjennom mange år sett viktigheten av å beherske god retningsløping. Jeg mener at absolutt de fleste bommer skyldes for dårlig fokus/kompetanse på å løpe godt på retning og å bruke retning nøyaktig i O-teknikken.

I denne økta skal du få bekreftet at du kan løpe godt på retning, og så skal du benytte dette senere for å bli en vesentlig sikrere orienterer. Jeg er overbevist om at alle kan minst halvere sine bommer ved å fokusere mer på dette. **Det er ekstremt viktig å overbevise seg selv om at man behersker å bruke kompasset nøyaktig og å treffe på retningsløping. Det er ekstremt viktig å være nøyaktig slik at en til enhver tid har en god følelse og en trygghet på retningen. Hevet hode og sikte langt frem er avgjørende.**

I denne økta skal du ha en innstilling om at dette skal du klare. Etterpå vil du ha et helt annet forhold og selvtillit når det gjelder å gå på kompasskurs.

Det jeg vil at du skal gjøre i denne økta er å:

1. Virkelig bestemme deg for at dette skal jeg få til
2. Være **nøyaktig** i retningsløpingen
3. Etter økta sende en mail til Sturla sturla.saether@gmail.com og fortelle hvordan det gikk.

O-hilsen

Sturla Sæther, Løypelegger