

Velkommen til superlørdagsløb i Palsgård 10. november 2018

Vi tilbyder følgende baner:

Bane	Sværhedsgrad	Længde	Antal poster	Kontrolkort
Bane 1	Svær	8,9 km	26 poster	Hvid
Bane 2	Svær	6,5 km	20 poster	Blå
Bane 3	Svær	3,6 km	15 poster	Grøn
Bane 4	Mellemsvær	4,5 km	13 poster	Lyserød
Bane 5	Let	3,5 km	16 poster	Gul
Bane 6	Begynder	2,5 km	14 poster	Lys lilla

Bemærk vedr. bane 6 (begynder):

Der er et snitzlet stræk mellem post 7 og 8.

På kortet er strækket vist med en stiplede rød linje, ligesom det er markeret på definitionen.

Husk betaling:

Medlem af klub under Dansk Orienteringsforbund:	Op til 24 år: 10 kr.	Fra 25 år: 20 kr.
Ikke medlem:	Op til 24 år: 20 kr.	Fra 25 år: 40 kr.

Afmærkning og parkering:

Der er afmærkning fra vejsammenløbet Viborgvej (hovedvej 13)-Palsgårdvej og fra vejsammenløbet Palsgårdvej-Arritskovvej.

Der er parkering ved/på Arritskovvej i skovens nordlige udkant. Parkering på vejen skal finde sted i Arritskovvejs vestlige side, og vi anbefaler, at bilen vendes med snuden mod syd!

Følg parkeringsvagtens anvisninger.

Kort og terræn:

Kort: Palsgård, 2016, rekognosceret og tegnet af Steen Frandsen. Målestok 1:10.000. Ækvidistance 2,5 m.

Der er midt i skoven observeret en ny indhegning, som er indtegnet på kortet. Se det ophængte kort.

Der er mange skydetårne i skoven. Ingen af dem, vi har set, er tegnet på kortet.

På kortet er tegnet en del væltede træer. Enkelte af disse er nu fjernet. Andre væltede træer er kommet til.

Superlørdagsløb:

Dagens lørdagsløb er et superlørdagsløb – det vil sige, at du på de svære og den mellemsvære bane (bane 1-4) har mulighed for at træne et teknisk moment, hvis du vil.

Dagens moment er **strækplanlægning** – vi kalder det **Kort-lang**. Se instruktion til momentet på næste side.

Der er normal tidtagning med SportIdent på alle baner.

Vi har besøg af Viborg OK, der afholder klubmesterskab, og af Herning OK. Velkommen til alle.

God tur i skoven ☺.

Carsten, Hans Jørgen & Britta

Superlørdagsløb 10. november 2018

Dagens momenttræning: Strækplanlægning

Hvad er momenttræning: Det er når man ved gennemførelse af orienteringsbanen fokuserer på at træne bestemte emner inden for orientering.

Dagens momenttræning: At træne strækplanlægning, og metoden kalder vi for kort/lang. Det vil sige, at banerne er bygget op med en vekslen mellem lange stræk og korte stræk, hvor strækplanlægning mest finder sted på langstrækket. Der vil også være dele af banen, som er bygget op af flere korte stræk lige efter hinanden.

Grundtaktikken i strækplanlægning er, at man læser et kommende stræk baglæns, så man først beslutter postindløb og i den forbindelse opfang. Dernæst besluttet vejvalg og sidst besluttet fraløb fra den post, man er på vej til, før man bevæger sig ud på pågældende stræk.

Formålet med ovenstående er, at vi skal forebygge bom og f.eks., at vejvalget ikke fører os sikkert frem til opfanget/postindløbet. Vi skal med andre ord "skubbe orienteringen foran os" mhp. at forebygge bom/overraskelser.

"Fremadlæsningen" skal sikre, at vi får besluttet, hvilken teknik vi skal bruge på hver enkelt af de næste korte stræk. Skal vi benytte lige på med finkompas og evt. skridttælling? Eller skal der finorienteres efter terrændetaljer? Ligeledes bør næste langstræk planlægges.

Obs! Forlad aldrig en post, før efterfølgende stræk er planlagt.

Hvis du konstant træner ovenstående, vil du blive bedre og bedre til at forebygge bom og derved opnå bedre resultater.

Ovenstående bør trænes ved ethvert træningsløb!