

## Träningskort och inbjudan, OK Raseborg, FSO-träningsdag lö 9.3.2024, sprint, Hangö centrum

Teknikträningens tema är att utveckla förmågan att läsa kartan, uppfatta terrängen och följa kartan särskilt i sprintstafett och knock-out. Träningen är i första hand avsedd för parorientering: den ena får en karta med start, mål och kontroller med jämna nummer, den andra en karta med start, mål och kontroller med udda nummer. Kontrollavståndsstrecken fattas på bägge kartor. Den av orienterarna som har de udda kontrollerna leder först och orienterar till första kontrollen. Där tar den med jämna kontroller över och leder till andra kontrollen, o.s.v. ända i mål. Vid behov kan orienteraren visa åt sitt par var de är.

De som inte orienterar i par får en normal version av kartan.



Inga Emit-stämplor på kontrollerna, endast skärmar och koder. GPS-resultat och analys på Livelox.

Det finns två banor, preliminära längder 3,9 km och 2,8 km. Sprintkarta från år 2023, skala 1:4000, urban terräng i Hangö södra centrum. På bilden ett exempel på terrängen på träningskartan.

Parkering längs Appelgrensvägen invid Hangö Casino och därifrån österut: Appelgrensvägen 10, 10900 Hangö,  
<https://maps.app.goo.gl/tY64dSbUW4weykLW9>

Papperskartor delas ut lö 9.3.2024 kl. 11–12 på parkeringsplatsen. Tag med eget kartfodral, A4.

Terrängförhållanden: huvudsakligen snöfritt, endast litet is, men det kan ställvis vara nyttigt med dubbskor.

Starten är öppen lö 9.3.2024 kl. 11–12. Kartavgift för hela FSO-träningsdagen beroende på om orienteraren springer en, två eller tre träningar (denna sprint samt två skogsträningar i Lappvik): för vuxna, en träning 8€, två träningar 12€ och tre träningar 15€, juniorer (18 år och yngre) en träning 5€, två träningar 8€ och tre träningar 10€. OK Raseborgs medlemmar orienterar gratis och FSO-föreningar till nedsatt pris, liksom även övriga grupper på minst 10 personer som anmält sitt kartbehov senast torsdagen den 7 mars.

Större grupper: anmäl er på förhand och meddela så noga som möjligt hur många kartor som behövs (per bana, samt om ni vill ha parträningar eller vanliga kartor) helst per e-post till [kristian.forsell59@gmail.com](mailto:kristian.forsell59@gmail.com); också FSO:s anmälningsblankett på webben fungerar. Kontakt per telefon, SMS och WhatsApp Kristian Forsell 044 2649067.

Enstaka orienterare kan anmäla sig och även betala på förhand i Rastilippu (hela dagens paketpris under knappen "ilmoittaudu muilla tiedoilla"). Övriga betalningssätt kontant på plats, MobilePay, vanligaste motionsförmåner och bankgiro i efterskott.

Också de som inte anmält sig på förhand är välkomna så länge kartorna räcker!

**Välkomna att orientera vid havet i Hangö!**

**Du kommer väl också ihåg Raseborgs vårtävling sö 14.4.2024 samt Pargas IF:s och OK Raseborgs vårtrippel 12–14 april!**

