

## Träningskort, OK Raseborg, FSO-träningsdag lö 9.3.2024 och OK Raseborgs vårpaket 2024, skogsorienteringsträningar Lappvik norra och Predium

### 1) Träning Lappvik norra

Temat är att utveckla förmågan att läsa kartan, uppfatta terrängen och följa kartan vid löpning i grupp. 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 (rekommenderas ej).

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 tre banor, preliminära längder A 6,2 km, B 5,9 km och C 3,2 km. Kartan grundligt uppdaterad 2017, nya kalhyggen och motsvarande införda också därefter. Varierande terräng, huvudsakligen berg i dagen.

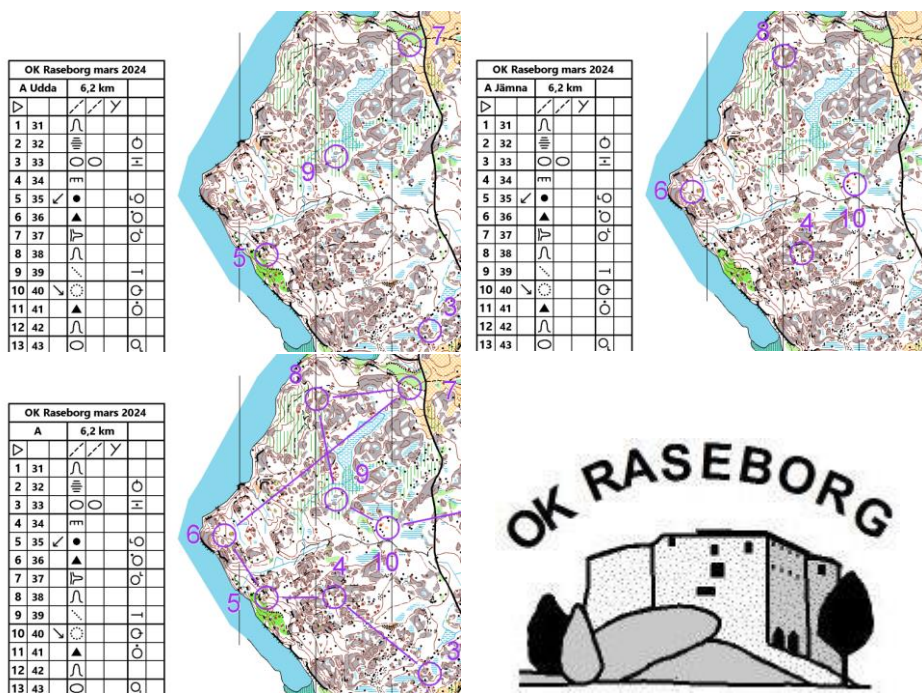
Obs: från parkering till start ca 1,2 km uppvärmning längs liten väg; från mål till parkering även en dryg km.

Parkering längs gatan till Lappviks begravningsplats: Kofverhags gårdsväg 327, 10820 Hangö, <https://maps.app.goo.gl/PpuGdbUoosrCgkVq6>

Papperskartor utdelas lö 9.3.2024 kl. 9–16 på parkeringsplatsen. Senare tillgängliga i kartbrevlådan vid Västerby skidcentrum i Ekenäs eller enligt överenskommelse. Tag med eget kartfodral, A4.

Terrängförhållanden: Solen går ned i Lappvik lö 9.3. kl. 18.15. Snöläget en dryg vecka före träningsdagen: på bergens höjder samt södra och västra sluttningar påverkar snön inte orienteringen nämnvärt, på de norra sluttningarna och i kärren finns mera gammal snö. Snörika ställen har undvikits i banläggningen.

*Bilder: Kartexempel med udda kontroller, jämna kontroller och vanlig bana:*



## 2) Träning Predium

Teknikträning där banorna A1 och A2 (båda ca 5,8 km) orienteras i par eller mindre grupper som korta drag. Paren/gruppernas medlemmar startar antingen samtidigt eller med mycket korta mellanrum. Banorna A1 och A2 är gafflingsvarianter på varandra och planerade så att orienterarna turvis blir efter. Det står på kontrolldefinitionerna på vilka kontroller paren väntar på varandra. Banan kan lätt förkortas antingen i början eller i slutet, så att man antingen börjar eller slutar med kontroll nr 8 (i bägge fall blir banans längd ca 3 km). Målsättningen med träningen är att genom små gafflingar och drag öka farten något, utveckla kartläsningförmågan och hålla blicken högt. Dragen är korta, och i princip ser orienterarna varandra hela tiden.

Därtill finns det vanliga orienteringsbanor A 6,2 km, B 5,2 km och C 2,8 km.

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

Kartan är från år 2017, uppdaterad 2022–23. Varierande terräng, delvis backar och berg i dagen, mellan dessa också tall- och granskog på kustmorän.

Parkering på grusfält, adress Järnösundsvägen 103, 10680 Raseborg:

<https://maps.app.goo.gl/cSuZwYgR6Ccm3HEE6> Observera vid ankomst med bil att körrutten till Predium har ändrats sommaren 2022 då plankorsningen med järnvägen avlägsnats: nuförtiden kör man via avtaget till Skogby och Harparskog och inte längre direkt från riksvägen.

Papperskartor utdelas lö 9.3.2024 kl. 9–16 på parkeringsplatsen för träningen Lappvik norra (se föregående sida för koordinater, avstånd till Predium ca 8 km med bil, 4,5 km till fots). Senare tillgängliga i kartbrevlådan vid Västerby skidcentrum i Ekenäs eller enligt överenskommelse. Tag med eget kartfodral, A4.

Terrängförhållanden: Solen går ned i Predium lö 9.3. kl. 18.15. Snöläget en dryg vecka före träningsdagen: på bergens höjder samt södra och västra sluttningar påverkar snön inte orienteringen nämnvärt, på de norra sluttningarna och i kärren finns mera gammal snö. Snörika ställen har undvikits i banläggningen.

**Välkommen att inleda den nya skogsorienteringssäsongen 2024 i Lappvik!**

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

