



Upptaktsdag Nackareservatet

16 Mars 2024



Upplägg: Två teknikpass med olika karaktär - perfekt kickstart på orienteringssäsongen! Mellan passen blir det lunch och diskussioner i grupper och socialt häng i Ravinens klubbstuga. Se hemsidan/forumet för uppdaterad info om avfärd och samlingstider. Bägge passen kommer finnas på Livelox. Som vanligt uppmanar vi till samåkning i möjligaste mån.

Utrustning/packlista: OL-utrustning+träningskläder för två pass. Det kan vara isigt, blött och halt i skogen, skor med bra grepp rekommenderas. Handduk. Återhämningsmål x1 (t.ex. frukt, bulle, drickyoghurt etc.). Direkt efter första passet (redan före dusch/lunch) för att snabbt fylla på med energi, efter pass två (det tar ca 30 minuter att åka hem) kommer Cecilia fixa frukt. Ta också med ombyte till efter pass två (underkläder, tröja, byxor, vantar och mössa kan vara bra). Det kan vara kallt. Ta gärna med plastficka (A4). Kostnad för dagen: 100 SEK (Lunch: Lasagne+veg alternativ+fika (vetelängd) + frukt efter pass2) och betalas av varje deltagare själv till klubbens Swishnr 1233454584. Märk betalningen med förnamn på dem betalningen avser. Kostnad för kartor och lokalhyra står SIK för.

Pass 1: Dammtorp

Samling: Kl 09:30 vid Ravinens Klubbstuga Ältavägen 110. Se koordinater 59.288189, 18.160862

Parkering på andra sidan ältavägen, se koordinater 59.288892, 18.161007. Obs1! glöm ej att betala P-avgift. För att ta sig till klubbstugan finns en gångtunnel under ältavägen strax v. om parkeringen.

Obs2! På fm kommer vi dela omklädningsrum på OK Ravinen som kör ett långpass. För att alla ska få plats osv ber vi er vänligen att inte lämna kläder/skor eller väskor i omklädningsrummen under träningspasset.

Avstånd till start ca 1.2km. Följ cykelvägen västerut (på södra sidan av Ältavägen) till norra änden av Dammtorpssjön. Start vid koordinater 59.294249, 18.143921. I om det stora antalet deltagare så är det önskvärt att löparna sprider sig lite i tid samt att en del springer banan baklänges så att det inte blir för mycket samlöpning/hängning. A4-format på kartan, skala 1:7500 för alla. Kontrollerna är markerade med lite skärm. Kontrollerna börjar samlas in kl 11:30 så innan dess bör man bege sig mot klubbstugan.

Övning/Syfte:

Momentbana för svart/röd-svart:

1. Mycket kontroller, ständiga riktningsförändringar, en del vitmaskade kontrollringar som kräver att man har bra riktning/avståndsbedömning samt god uppsikt.
2. Norra partiet erbjuds som brunbild (där grönområden, öppen mark samt allt med vatten och de mindre stigarna är borttagna) och där är det även rätt mycket sluttningsorientering. Bitvis riktigt klurigt och det gäller att läsa kartan noga. Tappar

man bort sig kan man gå söderut till den större stigen som finns med på alla kartorna. Det finns en enklare röd-svart variant utan brunbild för den som önskar.

3. Avslutas med en valbar korridor hem till klubbstugan där det gäller att läsa kartan noga och ligga steget före (vad kommer jag se i skogen härnäst?). Obs! Var försiktig vid passage av Ältavägen på väg till starten för korridoren. Passera endast på övergångsstället och se er noga för att det är fritt innan ni passerar vägen. När korridoren tar slut fortsätter man elljusspåret fram (se röd pil på kartan) och passerar under Ältavägen i gångtunneln v. om parkeringen.

Gul/Vit:

1. Vanlig bana på vanlig karta med en del lite svårare kontrollpunkter. Banan går i ett stigrikt område så man får vara noga och lyfta blicken och kolla vad man passerar. Öva på att orientera mha ledstänger såsom stigar, bäckar eller elljusspår. Ledare finns på plats för att hjälpa till.
2. Avslutas med en valbar korridor hem till klubbstugan där det gäller att läsa kartan noga och ligga steget före (vad kommer jag se i skogen härnäst?). Obs! Var försiktig vid passage av Ältavägen på väg till starten för korridoren. Passera endast på övergångsstället och se er noga för att det är fritt innan ni passerar vägen. När korridoren tar slut fortsätter man elljusspåret fram (se röd pil på kartan) och passerar under Ältavägen i gångtunneln v. om parkeringen.

Banor/Längder:

Bana	Längd
Svart m en del brunbild+några vitmaskade kontrollringar	6.4km+1.6km valbar korridor
Röd-Svart vanlig karta+några vitmaskade kontrollringar	6.4km+1.6km valbar korridor
Svart m en del brunbild+några vitmaskade kontrollringar	3.9km+1.6km valbar korridor
Röd-Svart vanlig karta+några vitmaskade kontrollringar	3.9km+1.6km valbar korridor
gul	2.8km+1.6km valbar korridor

Pass 2: Tenntorp

Samling: Kl. 13:30 vid Ravinens Klubbstuga Ältavägen 110. Se koordinater 59.288189, 18.160862

Parkering på andra sidan ältavägen, se koordinater 59.288892, 18.161007. Obs! glöm ej att betala P-avgift. För att ta sig till klubbstugan finns en gångtunnel under ältavägen strax v. om parkeringen.

Avstånd till start ca 900m. Följ stigen västerut (norr om grusplan). Ganska snart sväng sydväst ut och följ stigen öster om Dammtorpssjön. Passera ängen och fortsätt stigen öster om Dammtorpssjön. Start vid koordinater 59.284233, 18.154113 (där röda pilarna tar slut i nedan kartbild).



A4-format på kartan, skala 1:7500 för alla. Kontrollerna är markerade med lite skärm.

Övning/Syfte:

Tjeckstafett för röd-blå och gul/vit:

Två-mannalag (eller enmans). Gemensam start och fartfylld övning med en del tävlingslik hets. Här tränar man på att i hög fart kunna läsa kartan och orientera. Viktigt att sålla bort oviktig information för att få upp farten i kartläsningen. En av löparna kör iväg och tar första och andra kontrollen och springer sedan till nästa startpunkt på kartan där växlingen till sin lagkamrat sker. Under tiden har alltså den andra löparen joggat längs stigen till nästa startpunkt så att hen är på plats i tid för växling. Andra löparen kör iväg och tar tredje och fjärde kontrollen och kör sedan till nästa startpunkt där växlingen till sin lagkamrat sker. Under tiden har alltså den första löparen joggat längs stigen till nästa startpunkt så att hen är på plats i tid för växling. osv. Tanken är att lagen kör ända bort till vändpunkten och tillbaka. Kör man i enmanslag kan man antingen springa hela banan i ordning i ett svep och jogga stigen tillbaka, eller om man vill ha mer intervallik träning köra en av sträckorna på bortvägen och sedan tvärtom tillbaka. Det går förstås också bra att starta en bit efter den gemensamma starten om man inte vill delta i stafetten och då springa banan ensam i ett svep och sedan jogga stigen tillbaka. För gul/vit där kommer ledare finnas på plats för att hjälpa till.

Banor/Längder:

Bana	Längd
Röd-blå	3.9km+2.2km (stiglöpning)
gul	1.3km+1.1km (stiglöpning)