

## Tekniktræning efterår 2014

	dato	sted	moment	mødested
august	14	Ravnsholt	multimoment	P-plads på Bregnerød Skovvej midt i skoven
	21	Slagslunde	kompas	P-plads på Gulbjergvej ved Gulbjerg mose
	28	L.Hareskov	kompas	P-plads på Skovløbervangen/Skovlystvej
september	4	Jonstrup Vang	stafet-træning	P-plads ved SØ-skovhjørne (tæt på BOK's klubhus)
	11	Terkelskov, Nyvang	kurver	P-plads på Nymøllevej
	18	Ravnsholt	forenkling	P-plads ved Vestre Hus på Nymøllevej
	25	Gl. Grønholt	forenkling	P-plads på Hillerødvejen
oktober	2	Rude skov	korridor	P-plads ved SV-skovhjørne (ved Holte hallerne)
	9	Tokkekøb Hegn	korridor	Østlige P-plads på Stumpedysevej

### Generelt om tekniktræning:

#### Der er altid 3 baner:

- **Let ca. 3 km** – en almindelig bane på et almindeligt kort, hvor man kan nøjes med at følge stier, grøfter, bevoksningsgrænser, hegn eller andre "linjer" for at finde poster. Denne bane er både for ungdomsløbere og nybegyndere (voksne).
- **Mellemsvær ca. 4 km** – oftest med et teknisk moment, men på almindeligt kort. Denne bane er et mellemtrin mellem let orientering (hvor man kun følger ledelinjer) og svær orientering (hvor man primært løber uden for stier). Derfor har de fleste stræk på denne bane 2 vejvalgsmuligheder: et sikkert langs med ledelinjer og et mere udfordrende lige-på-vejvalg. Denne bane er til de rutinerede ungdomsløbere og voksne, som har løbet o-løb et par gange.
- **Svær ca. 6 km** – altid med et teknisk moment, oftest på kort, hvor en del signaturer er fjernet (f.eks. kort uden stier, eller kurvekort). Der trænes primært basiselementer, som brug af kompas, kurveforståelse, kortlæsning, forenkling – alt det man skal kunne på en svær bane. Denne bane er for de rutinerede løbere eller for dem som gerne vil udfordres.

Første instruktion er kl. 17:15, bagefter ca. hver 15. minut.