

## Tekniktræning om torsdagen forår 2014

dato	skov	mødested	moment
3. april	Ganløse Eged	P-plads ved Lerbakkehus, Lyngevej	Kompas-ind/udløbsretning
10. april	L. Hareskov	P-plads ved Fægyden/Skovlystvej	Kompas-retningsløb
24. april	Ravnsholt	P-plads på Bregnerød skovvej (ca. midt i skoven)	Kortlæsning-korridor
1. maj	Tokkekøb Hegn	P-pads på Kongevejen (1. P syd for Stumpedysevej)	Kortlæsning i fart
8. maj	Rudeskov	Ved Grevemosehus på Biskop Svanes vej	Kurver
15. maj	Farum Lillevang	"banan-P" på Slangerupvej	Flere momenter
22. maj	Ll. Hareskov	Skovlystvej/Tre Hjortesti	Forenkling
26. juni	Tokkekøb Hegn	Allerød OK's klubhus	Sommerafslutning

### 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 basisfærdigheder, 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.