



<b>För vem?</b> Orange-Violett grupp samt Eliten
<b>Datum</b> 2009-03-10
<b>Övningens namn</b> Försten hem
<b>Meningen med övningen</b> Eftersom det idag är upptaktsträff och viktigt att informationen vid soppan kommer igång hyfsat tidigt blir det en kortare bana idag. Se övningen som en vanlig natt bana där det gäller att orientera rätt och säkert och utan att bry sig om alla andra löpare som befinner sig i närheten
<b>Hur övningen går till</b> Till starten vid Kärrtorps IP är det ca 2,5 km. Ta gärna denna sträcka som en gemensam uppvärmning. Det finns tre olika banlängder som delvis flätas in i varandra. Den kortaste är ca 3km och också lättast. Den längsta är drygt 5,5 km och också svårast. I princip gemensam start vid Kärrtorps IP.  Kontrollerna består av reflexstav + stämpel
<b>Viktigt att tänka på under övningen</b> Koncentration på den egna orienteringen. Det finns ganska gott om vägval, välj väg utifrån ditt eget beslut.
<b>Att tänka på efter du sprungit</b> Utvärdera hur självständigt du orienterat. Diskutera med andra vilka vägval ni gjort och hur de fallit ut.