

PM

Moment-OI med Poäng-orientering

Tisdagen den 29 april 2014



- Moment som ingår är korridor, kompass och kurvorientering.
- Töm brickan och starta med startstämpling.
- Det finns 3 korridorer att välja på (det är tillåtet att springa alla 3). Varje korridor har en eller flera kontroller som ger 1 poäng/styck. Stämplar du i enhet utanför korridoren töms pinnen..... Vid starten för kompassgång är en enhet som också ger poäng.
- Angivelse finns ingen, då blir det för lätt.
- Kompassträna noggrann kompass i lugnt tempo.
- Träningen på kurv-OI är nyttigare om du kör utan kompass.
- Varje kontroll ger bara poäng en gång oavsett antal stämplingar.
- Tar du alla kontroller springer du ca 4,5 km, men du kan korta av var som helst eller hoppa över de kontroller du önskar.
- Maxtid är 60 minuter. Du kan fortfarande stämpla när tiden är ute, men du får inga poäng längre. Maxpoäng är 26. Har du tid över kan du skaffa ytterligare några poäng utmed elljusspåret.
- Vid lika poäng avgör bästa tid i mål.
- Målstämpla och gå till avläsning.
- Eftersom vi tränar på årets Tjogetkarta samlas de in efteråt.

Lycka till i skogen!