

Beskrivning av hur man anmäler sig och deltar i teknikträningarna

v	Datum	Kommentar	#	Sol ned	Område	Utsättning	övningsblock	
							svart	orange
12	17-03-2019	Natt	1	1755	Flaten	SkOK	Basegenskaper som att hålla riktning och kurvbilds-OL.	Ova sig i nattorientering. Kontroller nära tydliga uppfång. Möjlighet att gena eller springa runt längs ledstång
13	24-03-2019	Natt	2	1812	25-manna 2019 Jordbro	OKR		
14	31-03-2019	Sommartid	3	1928	Nackareservatet	Järla		
15	07-04-2019	Påsklov	4	1944	Ågesta friluftsgård	IFKE	Kontrolltagning. Fokus på in/ut från kontrollen.	Hålla riktning mot hållpunkter. Öva sig i att generalisera.
16	14-04-2019	Tiorepet	5		Tyresta Högsta	SOL		
17	21-04-2019		6		Ådran v sidan	Hellas	O-intervaller/ gemensam start. Gärna med uppvärmningskorridor eller liknande.	Kontrolltagning i kurvbild. Nödvändigt att ha förståelse för kurvbilden vid själva kontrolltagningen.
18	28-04-2019	Före Tiomila	7		Tyresta Vendelsö	Järla		
19	05-05-2019	Dagen före DM Sprint	8		Gömmaren*	IFKE		
20	12-05-2019		9		Paradiset	OKR	Multiteknik. Öva i byte av teknik under passet.	
21	19-05-2019	SCC #2						
22	26-05-2019	U-serie	10		Svartviksskogen	SkOK		
23	02-06-2019		11		Artipelag (Värmdö 2)	GOK		
24	09-06-2019		12		Flottsbro	SOL		
25	16-06-2019		13		Ådran Ö sidan	Hellas		
33	11-08-2019	SM läger	14		Mörtsjön	SkOK	Fokus på noggran kartläsning och kontroller i detaljerade områden eller kontrollpunkt vid små detaljer.	Grovororientering mha kurvbild. Ha kurvbild som hållpunkt och uppfångande
34	18-08-2019		15		Granby	Järla		
35	25-08-2019	Före SM	16		Ågesta kraftverket	IFKE	Fokus på längre sträckor, förenkling, flyt.	Bedömning av längd, frakomlighet och säkerhet. Utökat förståelse av hållpunkter som nu är mindre tydliga. Öva sig i att stämma av att man är på rätt väg.
36	01-09-2019		17		Tyresta Högsta	OKR		
37	08-09-2019		18		Öranvägen österut	Hellas		
38	15-09-2019	Före USM/SM	19		Handen-Jordbro	OKR	Blandade teknikinslag	Blandade teknikinslag
39	22-09-2019		20		Barnsjön	SOL		
40	29-09-2019	Skymning/Natt	21	1824	Nackareservatet	Järla		
41	06-10-2019	Innan 25-Manna. Natt	22	1802	Velamsund	OKR		
42	13-10-2019	Natt	23	1742	Alby Friluftsgård	IFKE		
43	20-10-2019	Natt	24	1723	Hammarbyhöjden	SkOK		

