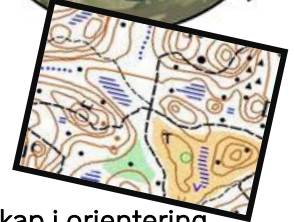


IDROTT & FRISKVÅRD



Garnisonsmästerskap Dagorientering 2022-10-05.



Fysisk Prestationsförmåga och Idrottsavd. bjuder in till årets Garnisonsmästerskap i orientering.

Klasser:

GM-Expert:	D 21 – 35 – 40, H 21 – 35 – 40 – 45 – 50 – 55
GM-Motionär:	D 21 – 35 – 40, H 21 – 35 – 40 – 45 – 50 – 55
Kadettklass:	Gemensam klass för damer och herrar.
Prova på OL:	Lättare bana utom tävlan. -Vid få anmälningar i resp. klass, slås klasser ihop. Priser till topp 3 i klasser med fler än 6 deltagare

Banors svårighetsgrad:

GM-Expert:	BLÅ bana
GM-Motionär:	Orange
Kadett-Klass:	Orange
Prova på OL:	Grön/vit

Beskrivning av terräng och svårighetsnivå

Grön bana	Tydligt, sammanhängande nät av vägar, stigar, staket, stenmurar, vattendrag, öppen mark eller liknande. Lätta kontroller på eller alldeles intill själva vägen, stigen, vattendraget, den öppna marken osv.
Vit bana	Samma terräng som för grön bana, men kontrollen kan ligga vid sidan av vägen, stigen, stenmuren, vattendraget, den öppna marken eller liknande. Själva punkten som kontrollen sitter vid är fortfarande lätt och tydligt, till exempel en sten eller en tydlig höjd.
Gul bana	Något mer utmanande terräng än för vit bana, men fortfarande enkelt att ta sig fram i skogen. Kontrollen kan sitta en bit från vägen, stigen, vattendraget osv. Du ska kunna gena mellan två vägar och två stigar om du vill tjäna tid jämfört med att springa runt.
Orange bana	Fortfarande lättframkomlig terräng. Även sankmarker (mossar), höjdkanter, åsar och sänkor ska kunna följas. Kontrollpunkten är mer utmanande än på gul bana, men tydliga föremål i närheten ska alltid finnas att läsa in sig på på kartan.
Violett bana	Samma nivå som för orange bana mellan kontrollerna, men själva kontrollen kan vara svårare. Här är det viktigt att kunna förenkla, dvs att ta kontrollen från ett håll där det finns något stort och tydligt i terrängen. På så sätt gör det kontrolltagningen säkrare.
Blå bana	Nivån är anpassad till de skickligaste (samma som svart nivå, se nedan). Att kunna läsa på höjdkurvor och detaljer är en stor fördel.
Svart bana	Samma svårighetsnivå som för blå bana, men till skillnad från blå bana får all typ av terräng förekomma.

Plats: Närövningsfältet. Start och mål vid 3 km motionsspårets röda stuga.

PM: Senast Måndag den 3:e Oktober kommer PM att publiceras på emilia,

Start: Flytande starttid mellan kl. 10:00-15:00. Mer information i PM om uthämtning av sportident-pinne.

Anmälan: [Anmälan sker på emilia /anslagstavlan](#) med namn, tillhörighet och i rätt klass.
Sista anmälningsdatum 2022-09-28
Efteranmälan i mån av plats

För anmälan av större grupper görs detta separat, kontakta idrottsavdelningen för att få excelfil.

Idrott & Friskvårds gemensamma mejl ledr-stode-ifavd@mil.se