



FSO:s träningsdag i Nykarleby 13.2.2021

Tema: Att upprätta orienteringstekniken under vinteruppehållet

Deltagaravgift: 5 euro per träning. Betalas IF Minkens konto (kontonr. tryckt på kartorna)

Anmälan: Anmälan via följande länk <https://forms.gle/Jnbr28skyB5ENzym9> senast 10.2.2021

Förfrågningar: Sören Strandvall, sstrandvall@gmail.com , 0503560969

Köldgräns -20°C

Program:

TRÄNING 1 sprintintervaller i stadsmiljö: Egenhandsorientering start mellan kl 10-11 från Stjärnhallen i Nykarleby Idrottsgränd 1.

Kartorna finns att fås på utsidan vid Stjärnhallen. Ca 1 km till start. Det finns 5 st banor a ca 1 km. Var och en väljer själva hur lång man genomför. Ingen emit, små skärmar ute. Akta trafiken och respektera förbjudna områden. Använd egen GPS klocka för analys.

Kartutsnitt:



Banläggare: Sören Strandvall

Sko- eller utrustning rekommendation: Använd dubbskor för bättre grepp





TRÄNING 2 kvartersorientering i Munsala centrum: Egenhansorientering start mellan kl 12.30-13.30 från Munsala skidstuga

<https://asiointi.maanmittauslaitos.fi/karttapaikka/?lang=fi&share=customMarker&n=7045457.41437067&e=272523.5949448887&title=FSO%20tr%C3%A4ningsdag%2013.2.2021%20tr%C3%A4ning%202&desc=&zoom=11&layers=%5B%7B%22id%22:2,%22opacity%22:100%7D%5D>

Det finns tre banlängder. 5,6 km 4,3 km och 2,5 km.

Kartutsnitt:



Banläggare: Filip Brunell

Sko- eller utrustning rekommendation: Använd dubbskor för bättre grepp, snöskydd om man har.

Övrigt: Akta trafiken, Inga innerutrymmen i användning. Det finns möjlighet att använda WC vid Stjärnhallen och vid Munsala skidstuga. Vi rekommenderar att man tar med torrt ombyte och eget mellanmål/dricka (kort tid mellan träningarna)

Corona direktiv: Träningsdagen genomförs som orientering på egen hand. Ingen emit stämpling. Håll avstånd på 2 m. Det är förbjudet att delta vid minsta symptom av sjukdom. Deltagaravgiften betalas i efterskott. Kontonr. Finns på kartan.

