

Olika träningsformer

Utförslöpning i slombacke:

Sätt ut en slombana i lämplig backe med hjälp av orienteringsskärmar med kontrollpunkter.



Uppförsbacke på tid:

Sätt ut snitseln som följer banan i backen samt kontrollpunkter

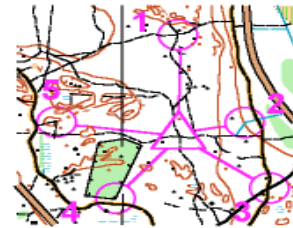
Linje-OL:

En linje finns utritad på kartan och det är meningen att man ska försöka följa denna linje i terrängen och på vägen hitta kontroller som man märker ut på kartan. I mål får man sedan se om man varit på rätt plats och alltså hittat alla kontroller som banläggaren satt ut.

Stjärn-OL:

På kartan finns endast starten och en kontroll utritad. Alla har samma startpunkt, men olika kontroller utritade på kartan. Man startar gemensamt och söker upp sin kontroll och springer tillbaka till starten där man väntar på att alla kommer

tillbaka och byter karta för att ge sig iväg igen.



Mossfotboll:

En fotbollsmatch som avgörs på ex. Kivnemossen.

Ett uppskattat inslag istället för den vanliga orienteringsträningen. Här är det tillåtet att bli smutsig, blöt och rejält trött.

Kontrollplock:

En bana med ovanligt många kontroller som kräver en god koncentrations- och kartläsningsförmåga.

Spår-OL:

Löpning längs med en rutt, t.ex. en skogsstig som inte nödvändigtvis finns utsatt på kartan och i märkning av de kontroller man ser på vägen.