



PM Intagningar 2018

Orienteringsgymnasiet Sandviken

Löptest Högbo

1,5 km / varv och ni kommer springa 2varv. Masstart.

Underlaget är fint, ev. lite halkigt vid regn, elljusspår.

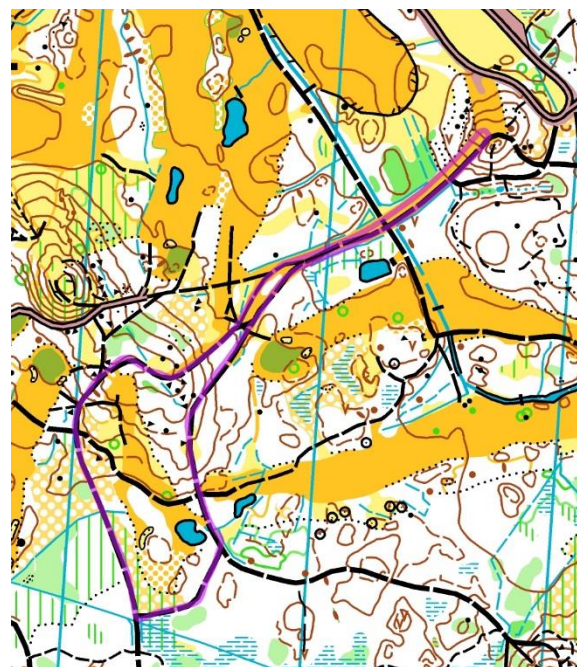
Uppföljning orientering

1,2km orienteringsslinga uppföljning av tränare

1,0km slinga individuellt

1,0km slinga individuellt

2,1km korridor individuellt



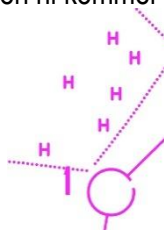
Figur 1. Löpslingan i Högbo. 2 x 1,5km

Uppföljningsslingorna kommer alla genomföra och de tre andra slingorna är till för att användas som uppvärmning eller vanlig teknikträning.

Kontrollerna är märkta med stora skärmar på uppföljningsslingorna och på de andra slingorna är det små skärmar som är uthängda.

Syftet med uppföljningarna är att vi ska få en bild av hur ni orienterar, vilka era styrkor är och vilka delar ni kan lägga mer energi på att utveckla. Försök att orientera som "vanligt" och håll ert fokus på det tekniska.

Det finns nya hyggen i terrängen, de är inlagda i efterhand och gränserna behöver inte stämma exakt. Inget av hyggerna påverkar banorna men ni kommer se att det är nya hyggen på håll (se exempel här under):



Intervjuerna

Vi kommer genomföra tre stycken intervjuer med olika fokus (fysiskt, tekniskt och socialt).