

På søndag løber vi fra Villa Nova, og der er lavet en kort og lang let bane, så der er mulighed for at invitere nye med i skoven. Som I hermed opfordres til :)

Derudover er der mellemsvær og svær på ca. 5 km hver.

Alle baner bliver sat op med SI-system, og startboks, så man kan starte når man vil.

Banelægger Mikkel Kaae-Nielsen har skrevet følgende om banerne

Let:

Erfaringsmæssigt er en let bane sjovest, hvis man får lov til at komme lidt væk fra stierne og ind i skoven. Det betyder dog også at banen er i den svære ende af en let bane. Derfor er det vigtigt, at man, hvis man er ny i sporten, tager et stikryds ad gangen. Stop op i hvert kryds og find ud af hvilken vej man skal hen nu. Så kan man altid give den gas mellem stikrydsene.

Svær:

Den svære bane deler en del poster med den lette og mellemsvære bane, dog ikke mange stræk. Det betyder at mange af posterne har en eller anden form for opfang lige bagved. Hvis man har lyst til at øve sig på sin O-teknik er i dag derfor god til at arbejde med at holde retning og at fartjustere.

Holde retning: Da skoven er virkelig lækker at løbe i og de fleste poster ligger med et tydeligt opfang er denne træning god til at træne sig i at holde en retning ind igennem skoven. Brug kompasset og de små detaljer du løber forbi på vejen. Ved de fleste stræk vil der være en mulighed for at løbe rundt på stierne, men skoven er så nemt gennemløbelig at det sjældent kan betale sig.

Fartjustering: Der kommer undervejs et par poster hvor postplaceringen kræver at man kommer ned i fart og får kigget grundigt på kortet. Det kan godt være svært at få gjort, når man lige har løbet alt hvad man kan på en sti eller igennem en åben skov. Det er i evnen til at fartjustere at de fleste fejl i orienteringsløb opstår