



USM 2017

UMEÅ OK • 15-17 SEPTEMBER 2017



Välkomna
Här nästan ska ni
springa
Ungdoms-SM
i september



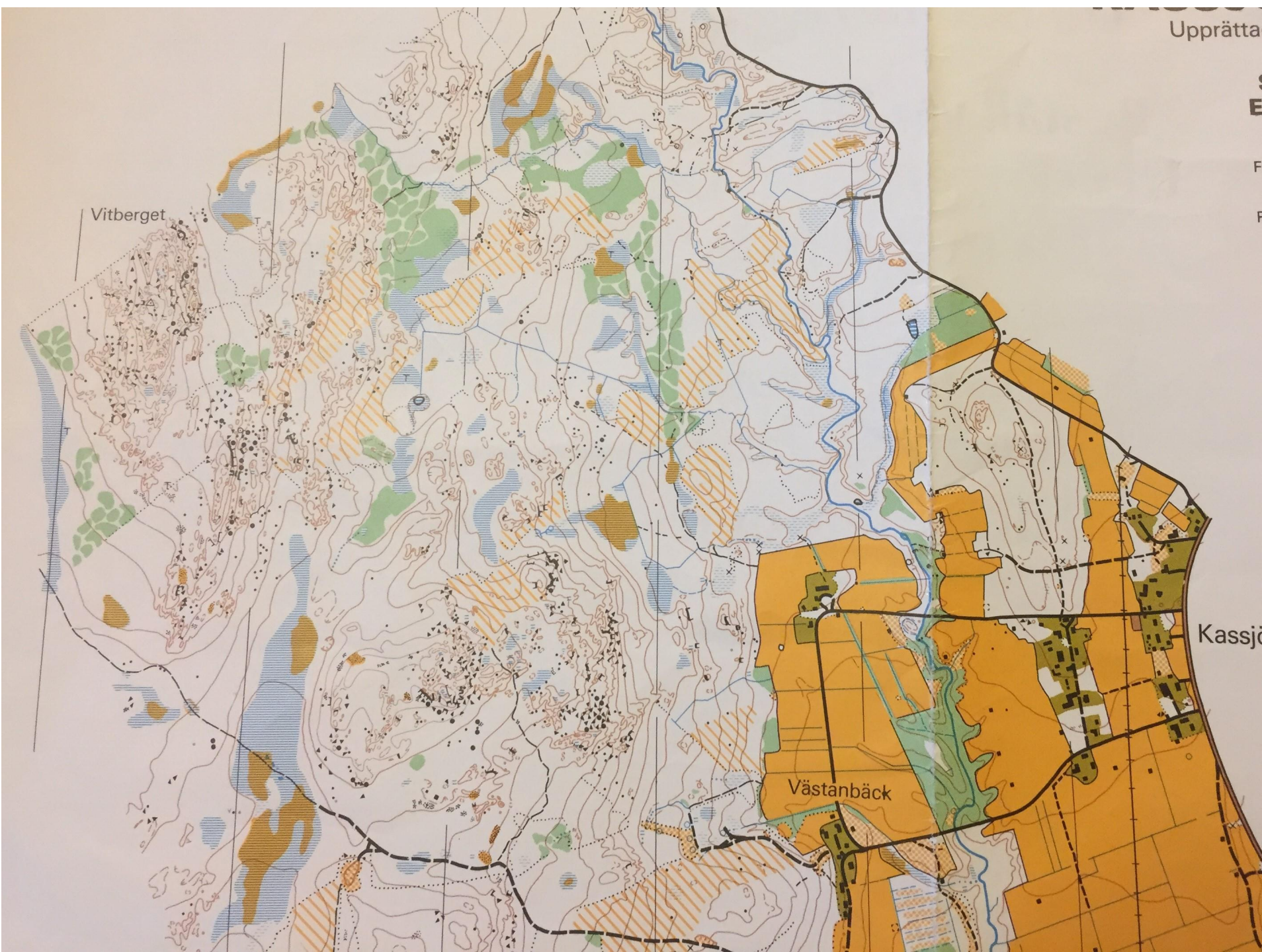
IDROTTSHÖGSKOLAN
UMEÅ UNIVERSITET

Orienteringsteknik i västerbottnisk sluttningsterräng

- Hur ser det ut?
- Hur förenklar man det som ser svårt ut?
- Hur undviker man att tro att det som ser lätt ut ändå kan innehålla svårigheter?

- Gustaf Sparrevik, IK Hakarpspojarna, elitidrottsstudent OUC
- Pär Norén, verksamhetsledare OUC – och kartritare Ungdoms-SM
- Tjelvar Otterbjörk, Umeå OK, arrangör och klubbtränare

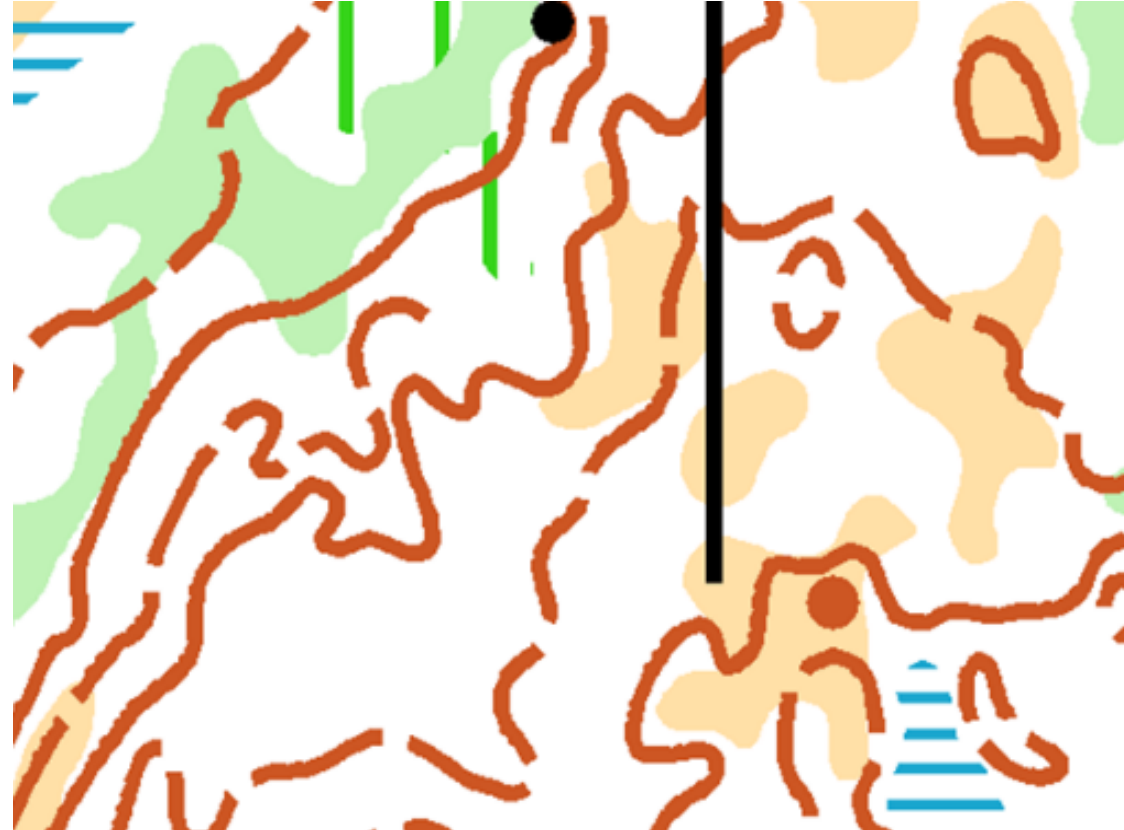
NORRA DELEN
AV DET
AVLYSTA
OMRÅDET
FÖR
UNGDOMS-
SM 2017



SÖDRA DELEN
AV DET
AVLYSTA
OMRÅDET
FÖR
UNGDOMS-
SM 2017



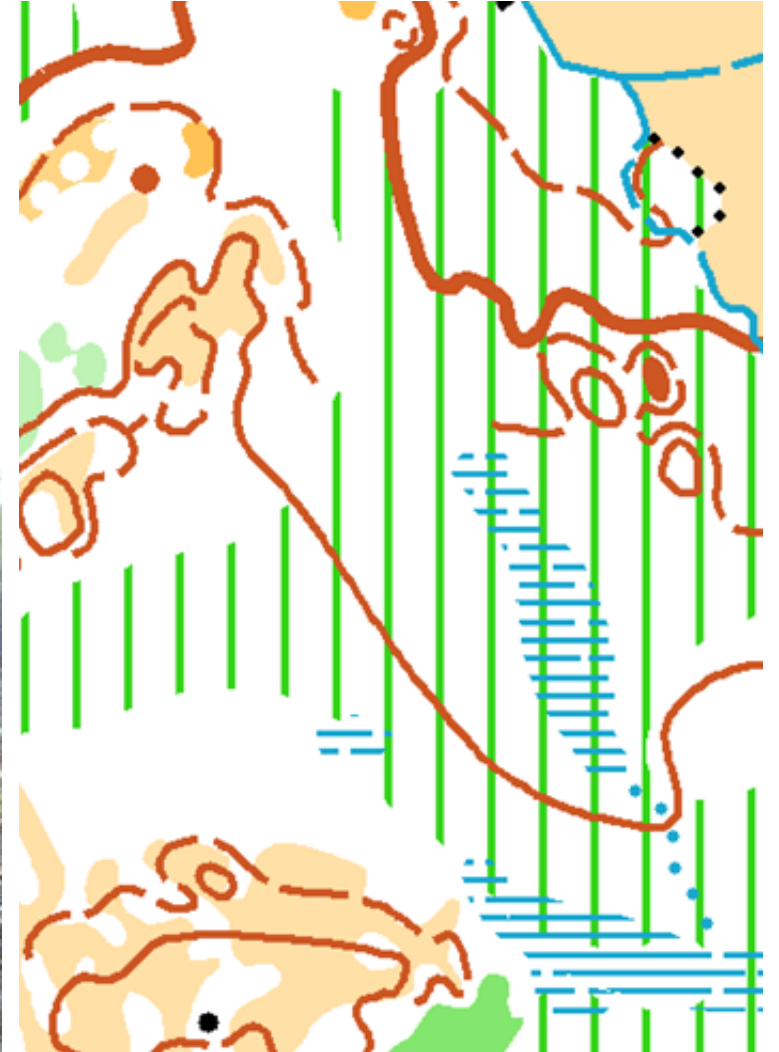
Hällmarksterräng



Stenbunden terräng



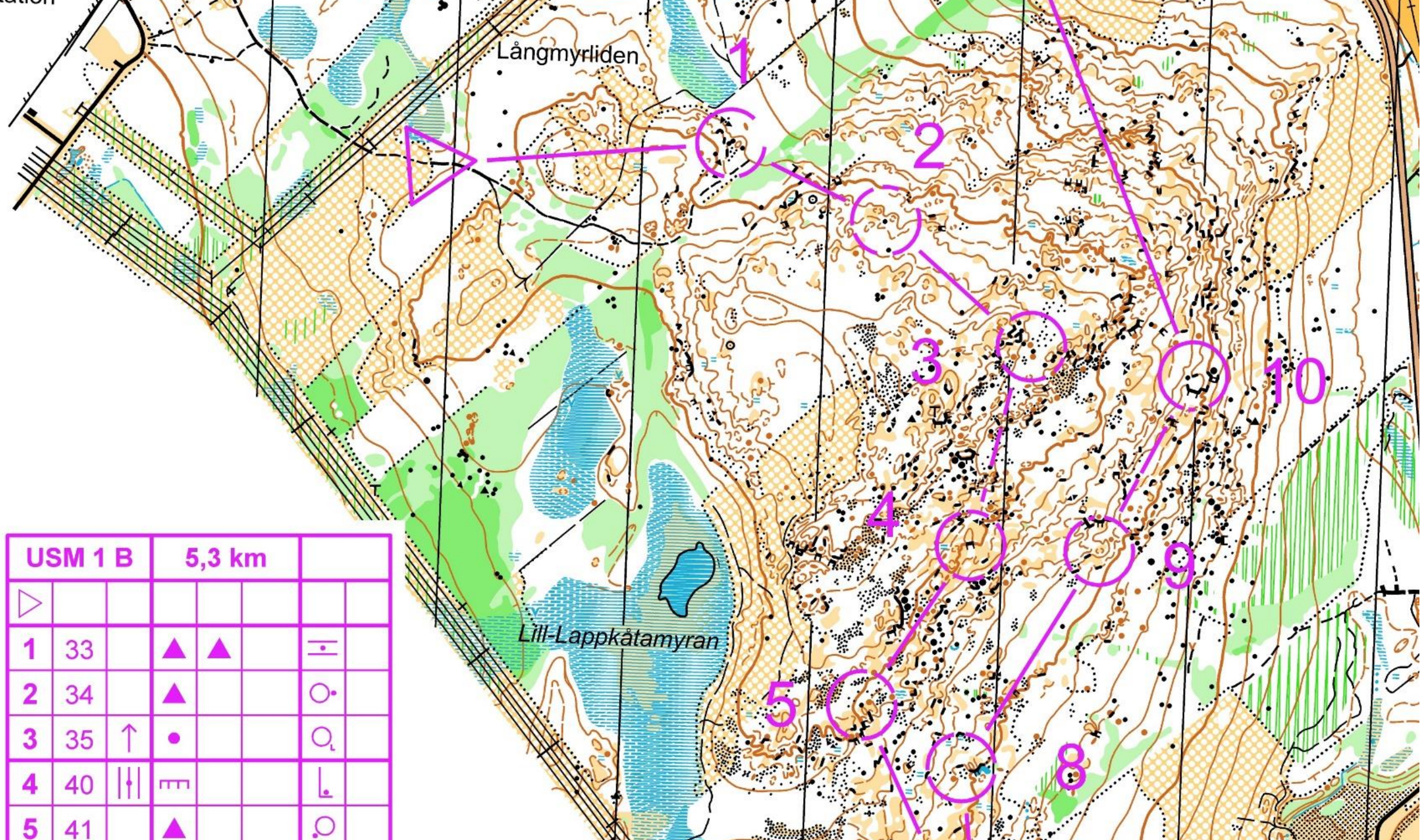
Röjningsområden



Öppen terräng – men inte alltid



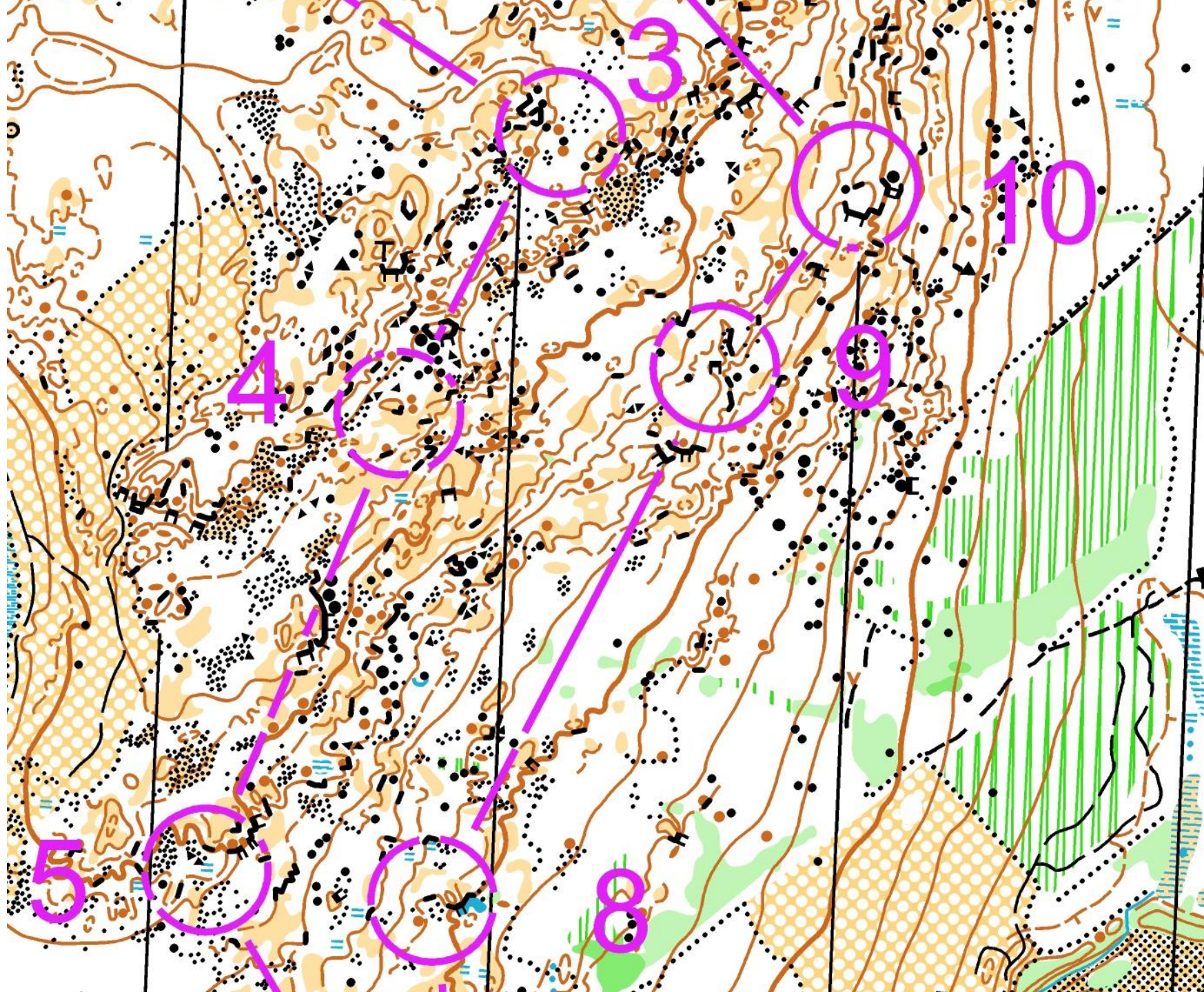
station



USM 1 B		5,3 km			
△					
1	33	▲	▲		≡
2	34	▲			○
3	35	↑	●		○
4	40		≡		⊥
5	41	▲			○

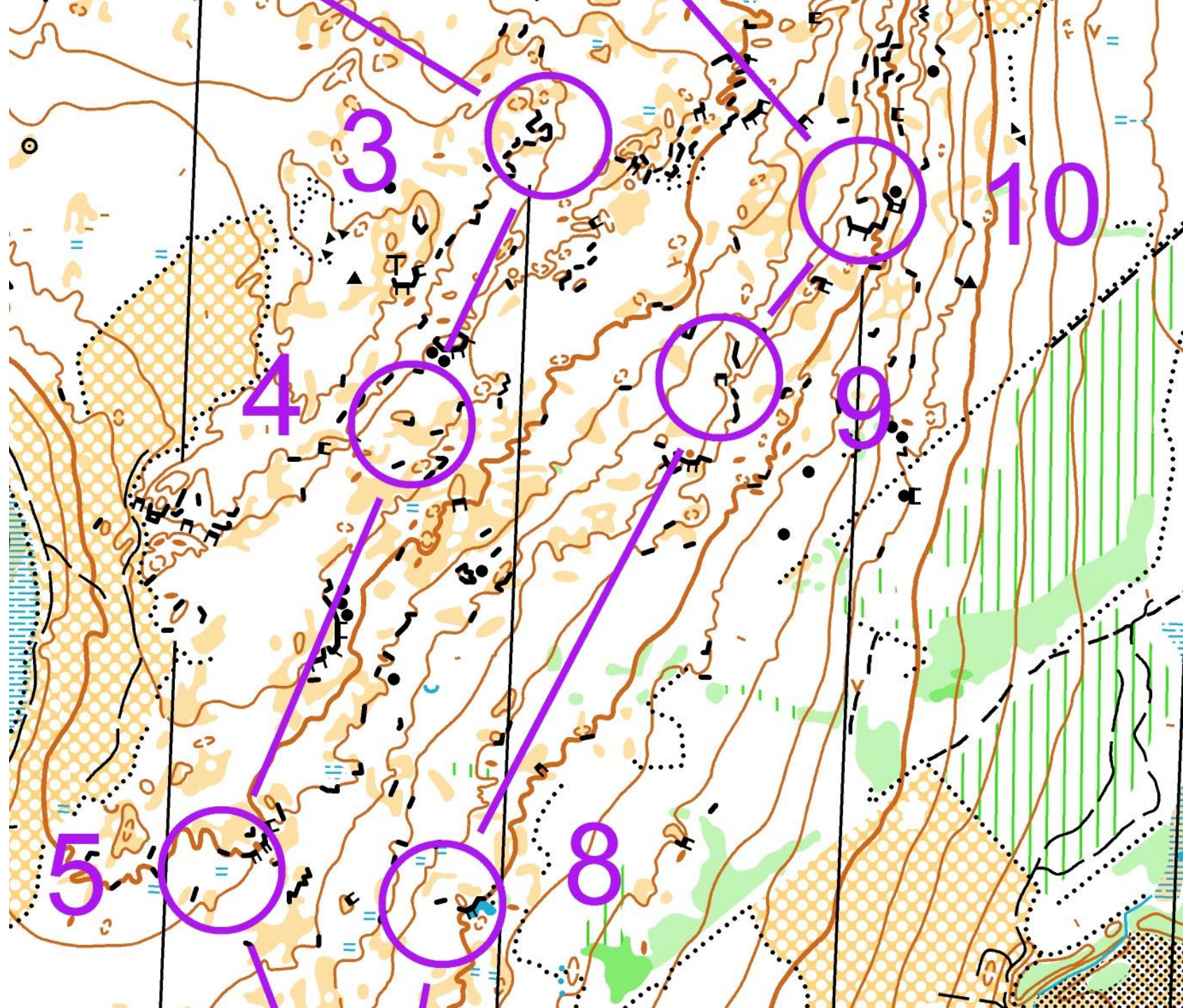
DETALJRIK
SLUTTNINGS-
TERRÄNG

HUR
FÖRENKLA?

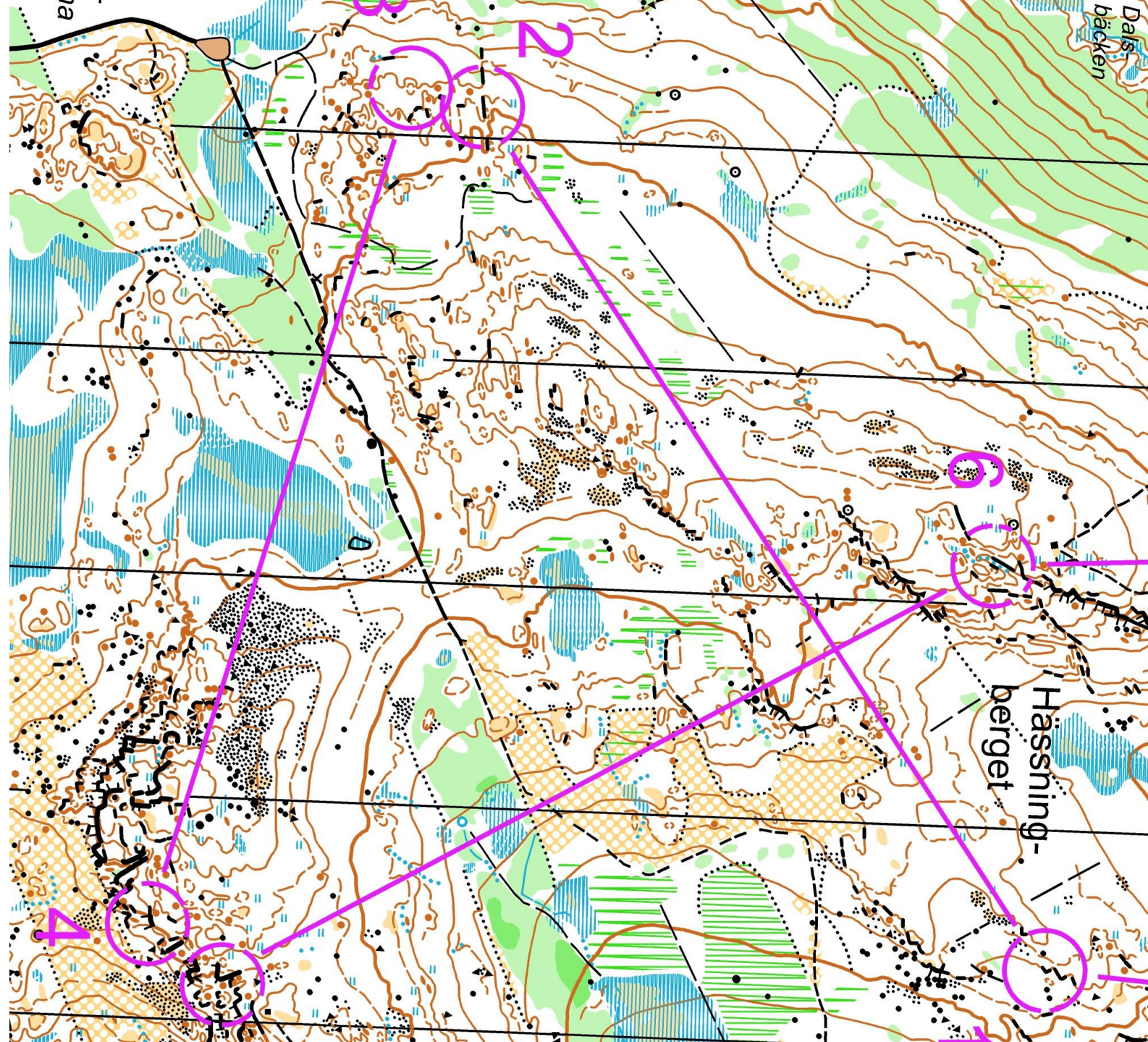


GENERALISERA
OCH FÖRENKLA
KARTBILDEN

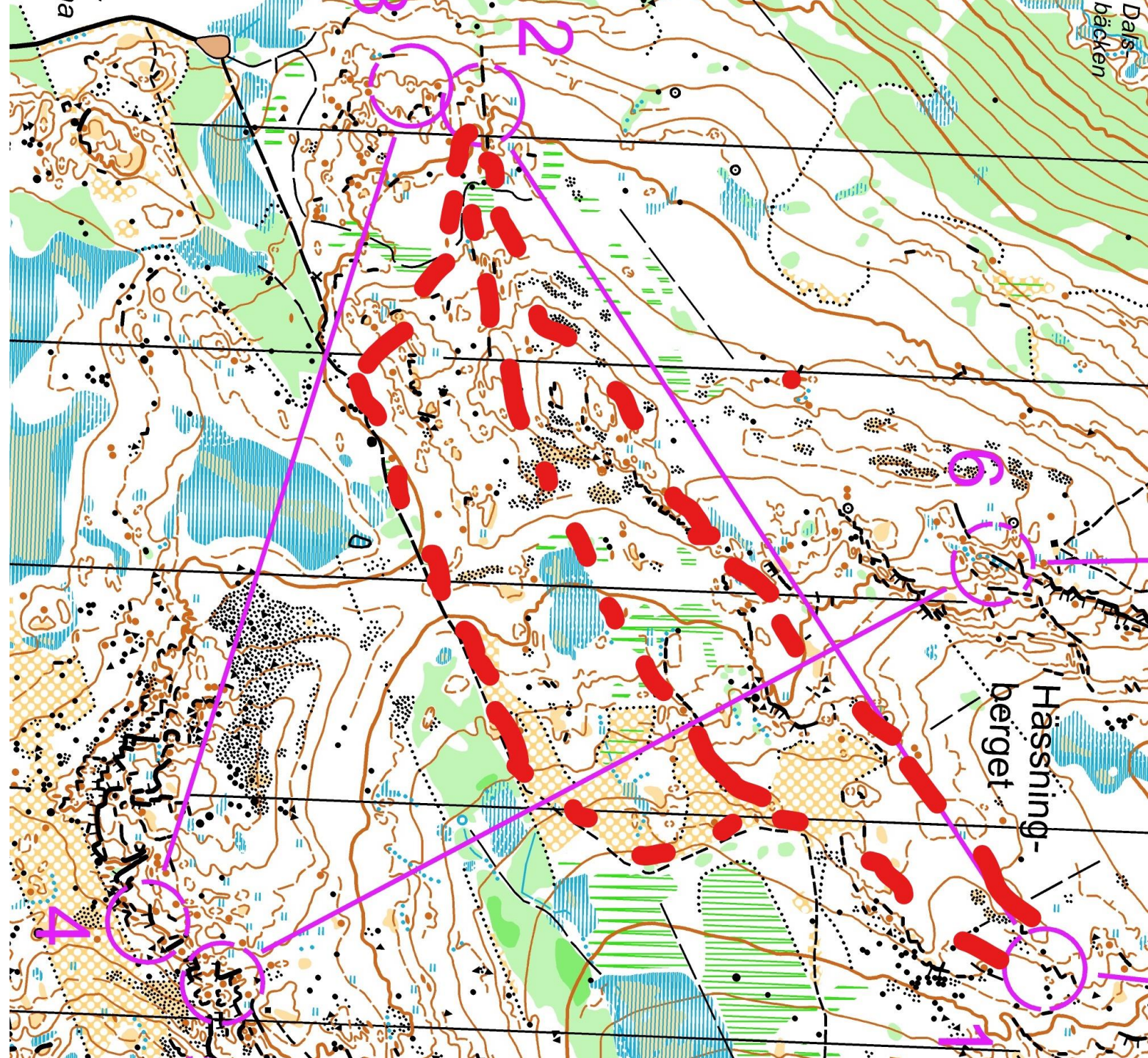
SE DET
AVVIKANDE



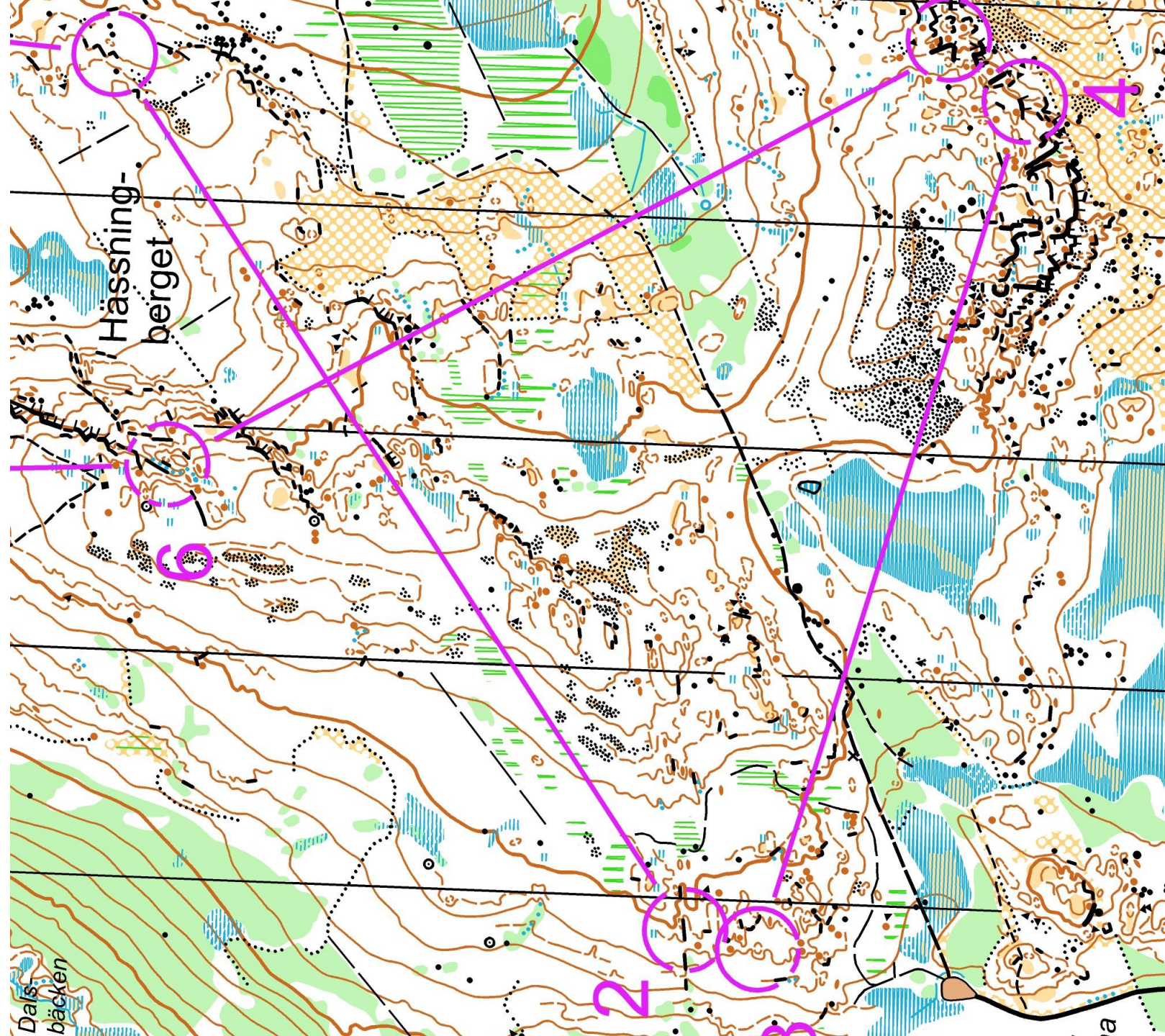
HUR LÖSER MAN
STRÄCKA 1-2
SÅ ATT MAN KAN TA
KONTROLLEN PÅ ETT
SÄKERT SÄTT OCH
FÖRENKLA
ORIENTERINGEN PÅ
STRÄCKKAN?



NÅGRA
VARIANTER?



HUR LÖSER MAN
STRÄCKA 3-4
SÅ ATT MAN KAN TA
KONTROLLEN PÅ ETT
SÄKERT SÄTT OCH
FÖRENKLA
ORIENTERINGEN PÅ
STRÄCKKAN?



SAMMA SAK
HÄR?
TEMPOVÄXLA!

