

# PM Tisdagsträning 7 sep 2021

## Ruddalen



### IF Marin Väst Orientering

- Samling:** Gräsplanen söder om skrinna hallen, väster om det långa huset Musikvägen 2-46  
Koordinater: [57.660611, 11.909769](#)
- Vägvisning:** Nej. TC nås lättast med cykel norrifrån från Ruddalens IP, västerifrån från Altfolgatans förlängning, söderifrån från Frölunda torg GC-banan förbi Frölunda kulturhus. Närmsta spårvagnshållplats Musikvägen. Bilparkering vid Ruddalens IP eller besöksparkering Musik-vägen Brf Pukan på andra sidan huset med tunnel igenom. Båda betalparkering.
- Banor:**
- |           |        |
|-----------|--------|
| Vit       | 1,9km  |
| Gul       | 2,3 km |
| Orange    | 3,4 km |
| Svart/Blå | 3,7 km |
- Kartor:** Ruddalen 1:7500, ekvidistans 5 m, GKR 2013, reviderad 2020 (OG619)
- Terräng:** Måttligt kuperad skogsterräng av västkusttyp. På vit och gul bana kan man ofta följa stigar – var uppmärksamma på att det ibland finns nya, mindre stigar som inte finns på kartan. Relativt öppet i skogen, men flera löphindrande småskurna och snåriga partier (en, kaprifol) och en del sankmarker. Slottsbergs mosse och Ruddalens IP med fotbollsplaner etc är tydliga punkter att återvända till om man kommer fel.
- Tema Vägval:** Teknikträning för gul-svart nivå. Utforska vilken sorts vägval som passar just dig!
- Gul nivå**
- Finns det något att följa till kontrollen? Finns det någon attackpunkt?
  - På vissa sträckor går det att öva på kompasskurs!
- Orange nivå**
- Ledstänger och stråk, eller kompasskurs och hållpunkter? Eller båda?
  - Vad är lättast att orientera efter för just dig?
- Svart nivå**
- Det finns nog minst två tydliga vägval till varje kontroll. Vilket verkar bäst för dig?
  - Varifrån kan du säkrast och enklast spika kontrollen? Hur kommer du dit?
  - Med vilket vägval behöver du lägga minst tid & kraft på kartläsning på vägen dit?
- Stämpling:** Touchstämpling. Den som inte nuddar varje skärm/snitsel diskar sig vid målgång!
- Banläggare:** Linda Martinsson. Kontaktnummer 0735-806814 vid problem/om du behöver bryta.