



Feshälsomyndigheten

Rekommendationer om Helklubbskeps-OL

Ett arrangemang av OK Linné och Feshälsomyndigheten

13 november 2021



Rekommendationer om helklubbskeps-OL

Välkomna till helklubbskeps-OL!

Keps-OL är en typ av stafett där man springer två och två och turas om att flytta ett föremål - en keps - mellan olika kontrollpunkter. Spring med en kompis eller hitta en ny kompis på träningen, vi gör upp lag på plats.

Här på Festhälsomyndighetens helklubbskeps-OL är alla i hela OK Linné välkomna att träna tillsammans, även om man inte går på Linnégalan på kvällen. Kontrollpunkterna är desamma för alla men beroende på hur snabbt man vill springa finns tre nivåer och varje deltagare väljer själv nivå.

För att säkerställa en grym klubbkänsla är det viktigt att vi tänker på (tids)avståndet. Om ett lag får för stort avstånd till de sist växlande lagen kommer de levla upp till nästa nivå.

Samling och start

Samling vid KG 13.30 för jogg till Hågaladalsskolan. Start 14.00. Det går bra att komma direkt till start om man vill.

Kartan är i sprintnorm, skala 1:4 000

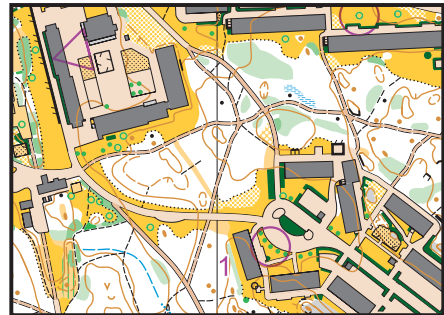
Efter träningen grillar vi korv vid KG!



Nivå 1

Passar från nybörjare upp till gul nivå, föräldrar och de som tycker att träning är bäst när den är lite soft. Här finns bara kontroller och inga virtuella hinder.

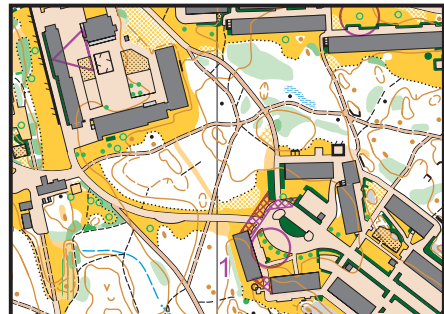
Kör laget alla 11 kontroller blir banan ca 3,3 km per person.



Nivå 2

Passar snabba orienterare som vill ha en lite mer teknisk utmaning. Virtuella hinder gör att du behöver läsa kartan noga för att hitta bästa vägen.

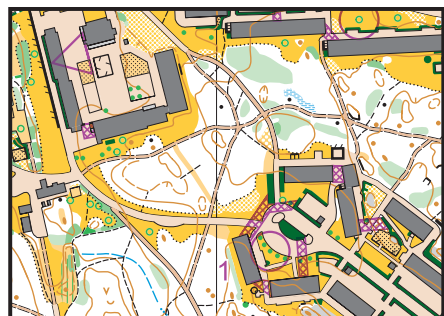
Kör laget alla 11 kontroller blir banan ca 4,5 km per person.



Nivå 3

Passar supersnabba orienterare upp till elitlöpare och världsmästare! För den som vill ha den svåraste utmaningen. Mycket virtuella hinder gör att man behöver vara noga med kartläsningen och får även längre banor

Kör laget alla 11 kontroller blir banan ca 5,5 km per person.



Nivå X

Om det inte räcker med Nivå 3 för att hålla lagen inom maxavståndet finns en hemlig nivå: Nivå X. Det är den högsta svårigheten som går att springa. Den tar vi bara fram i nödfall.

Anmälan på hemsidan

Välkomna!

