

# Testlöpningsbana Stadsskogen

## Total längd: 1950 m

- En bana med 5 olika typer av terräng.
- Tidtagning mellan kontrollerna kan göras med SI eller egen klocka.
- Banan är snitslad och det är löpningen och inte orienteringsförmågan som ska testas.
- Syftet är ta reda på i vilken typ av terräng man är bra resp. mindre bra att springa i, som man sedan ska ta hänsyn till när man gör ett vägval på en orienteringsbana.
- Tanken är att man ska springa banan i jämn tävlingsfart utan någon vila vid kontrollerna. Tiderna kan sedan skrivas upp i ett excelark och räkna ut km-tiderna för de olika terrängtyperna.
- Kan även användas som träning för att bli bättre i de olika typerna av terräng eller bara som intervallträning.

