

Träningar Sälen 2013

Beställning av övningar

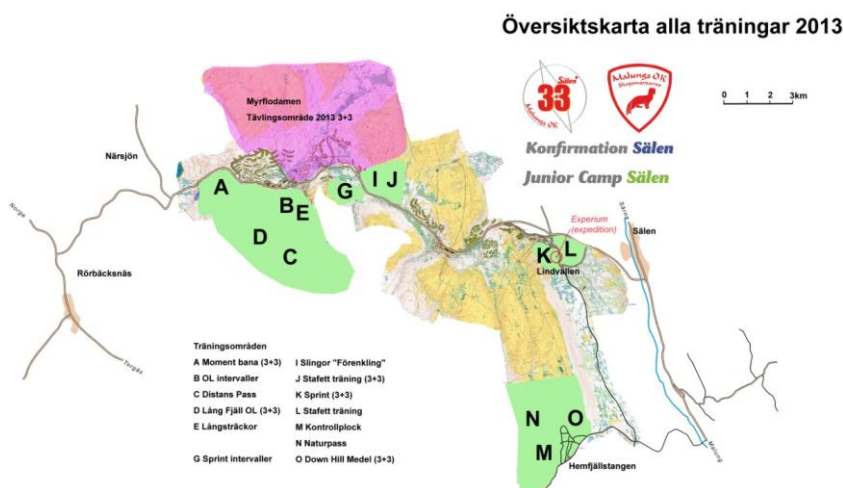
Träningspakt till 3+3 (5st övningar, övning A,D,J,K,O) görs via Eventor till 3+3.

Önskas någon av de andra träningarna eller på andra tidpunkter än 3+3 (V26) görs beställningen på mejl till lindwilliam@hotmail.com minst 2veckor före man vill ha kartorna. (Övningarna E, G, I, L, M rekommenderas först efter lördag V26 då det är mycket folk på dessa under Rikslägret tidigare under veckan).

I mejlet får ni gärna beskriva:

- ✓ vilka övningar och svårighetsgrad ni vill ha,
- ✓ adress vi ska skicka kartorna / eller tidpunkt ni vill hämta kartorna i Malung
- ✓ faktureringsadress.

Priset per övning är 70 kr för svart och violett svårighetsgrad och 40 kr för orange och gul svårighetsgrad. Vid köp av 5 stycken övningar eller fler är priset 60 kr/karta för svart och violett svårighetsgrad och 30 kr/karta för orange och gul svårighetsgrad.



Generellt om övningarna

Vid varje kontroll sitter en skärm med kodsifra eller ett tygband med kodsifra (Se exempelbild).

Kontrollerna sitter ute från mitten av juni till mitten av Augusti (förutom sprinten i Lindvällen som enbart sitter ute under V26). Kartorna i Sälenfjällen har Kenneth Kaisajuntti ritat och årets övningar är planerade av William Lind.



Det finns inga lösa kontrolldefinitioner till träningarna. För de som vill kan man klippa ut den tryckta kontrolldefinitionen från kartan och sätta den i definitionsställaren.

OBS! Det är upp till var och en att ansvara för säkerheten på fjället. Viktigt att meddela någon vän eller anhörig om man ensam ger sig ut på fjället. Malungs OK avsäger sig allt ansvar.

Övning A – Momentbana (3+3)



Samling

Kör riksväg 71 och sväng av mot Hundfjället.

Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan).

Syfte

Syftet med momentbanan är att under övningen dela upp de tekniska momenten i mindre delar och öva specifikt på dessa. Dessa moment kan vara grov riktning, kontrolltagning, kurvbildsorientering, riktningsförändringar, översätta karta $\leftrightarrow$ terräng, "lyfta blicken" etc.

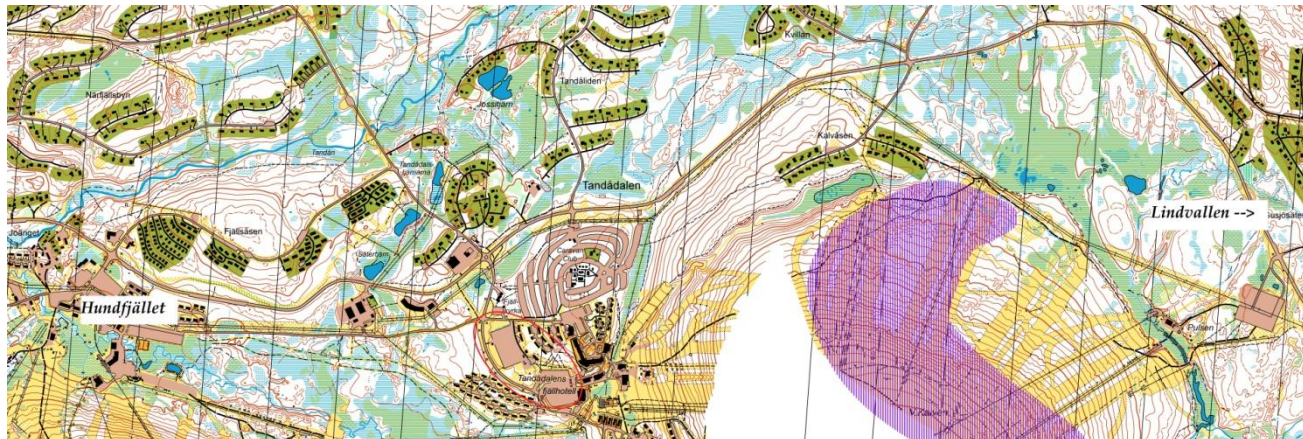
Metod

Du har en bana med flera olika moment och i olika svårighetsnivåer. Anpassa banan så den passar just dina behov och färdigheter. Vid kontrollerna sitter det ett tygband. Kartan är i skala 1:10 000 med 5 ekvidistans.

Övning B – OL Intervaller

Samling

Kör riksväg 71 och sväng av mot Tandådalen. Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan).



Syfte

Träna upp orienteringsförmågan i överfart liksom att träna upp den fysiska max farten dvs VO2 max.

Metod

Banan består 6st fartökningar, där i mellan lite återhämtande jogg blandat av linje ol och vanliga ol sträckor. Kartan är i skala 1:15 000 med 5m ekvidistans.

Bana	Svart
Längd	12 km
Kontroller	15st

Övning C – Distans Pass

Samling

Samma som övning B.

Syfte

Denna träning är ett utmärkt tillfälle att träna på lyfta blicken och träna på framförhållningen. Genom att ta ett pass i lugn fart och lite längre tid så stärker du även kroppens leder och ligament och minskar därmed på sikt risken för skador.

Metod

Kör passet i lugn fart och fokusera på tekniken alla varianter i svart/violett svårighet.

Kartan är i skala 1:15 000 med 5m ekvidistans.

Bana	FSO 6	FSO 9	FSO 12
Längd	6km	10,5km	13,6km
Kontroller	6 st	10st	16st

Övning D – Lång Fjäll ol (3+3)

Samling

Samma som övning A.

Syfte

Träna på framförhållning och tempoväxling.

Metod



Fjället erbjuder som allra oftast god sikt och möjlighet att springa riktigt hög fart, man var bered på att sikten och svårigheterna snabbt kan skifta.

Kartan är i skala 1:15 000 med 5m ekvidistans. (Samtliga banor går genom trollskogen, bilden)

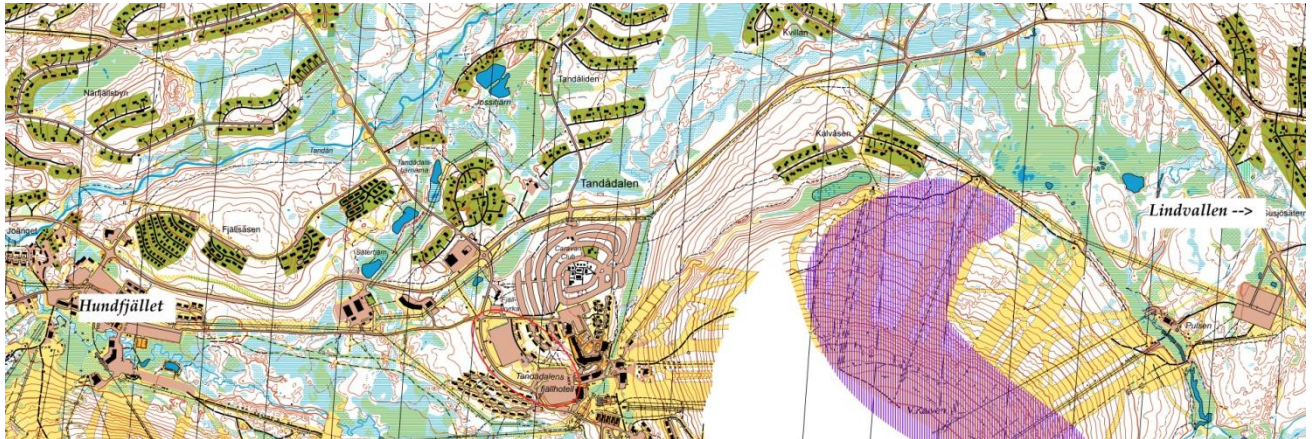
Bana	Svart	Violett	Orange	Gul
Längd	11,3km	6,8km	4,2km	3,1km
Kontroller	19st	16st	12st	8st

Övning E – Långsträckor

Samling

Kör riksväg 71 och sväng av mot Tandådalen.

Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan).



Syfte

Träna på vägvalsbedömningar och genomförande av långsträckor.

Fundera igenom efter passet:

Varför tog jag de vägval som jag gjorde?

Såg jag de bästa vägvalen?

Hur genomförde jag mina vägval?

Kunde jag gjort något annorlunda?

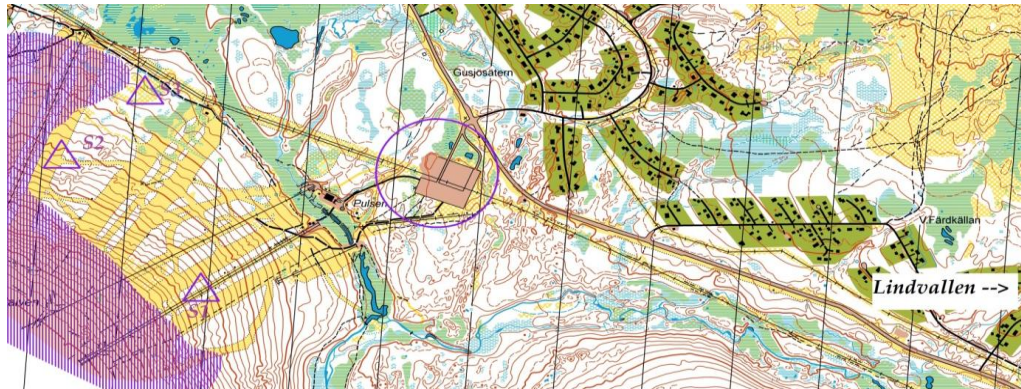
Metod

Banan består av en långdistanslik bana med flera olika vägval. Vid kontrollerna sitter det ett tygband med kodsiffra. Kartan är i skala 1:15 000 med 5 ekvidistans.

Bana	Violett	Orange
Längd	5,7 km	4,3 km
Kontroller	5st	4st

Övning G - Sprintintervaller

Samling



Kör riksväg 71 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan). Avstånd från parkering till respektive startplats är mellan 750-1050 meter beroende på vilket alternativ du väljer.

Syfte

Det tekniska syftet med passet är att träna upp stresståligheten och orienteringsskickligheten i riktigt hög fart. Att springa orienteringsbanor som är enklare än vanligt gör att man kan hålla ett något högre tempo. Det är ett bra sätt att förbättra sin fysiska kapacitet.

Fundera igenom före start och diskutera efter passet

Hur vill DU agera när DU ser andra löpare framför dig?

Metod

Det finns tre olika kartryck med gafflingsalternativ. Om man vill genomför övningen som stafett så startar 3 löpare med olika gaffling samtidigt. Var och en springer sin bana så snabbt som möjligt och väntar sedan in varandra vid målet på respektive intervall/minibana. Därefter går man tillsammans eller joggar till nästa start. Vill man hellre springa intervallerna själv så gör man det.

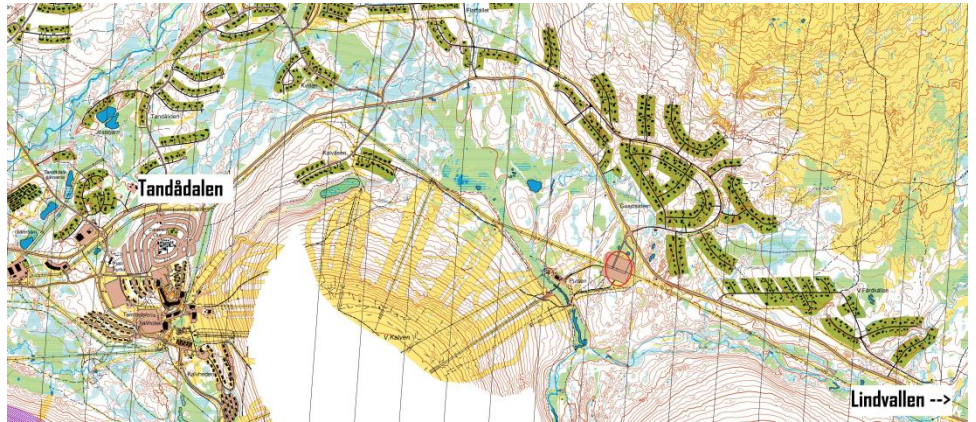
Sprintkartan är ritad i skala 1:5 000 med ekvidistansen 2,5 m för samtliga banor. Kontrollerna som är märkta med tygband och kodsifra sitter stundtals väldigt tätt så titta noggrant på kartan så du tar rätt kontroll.

Bana	Start vid S1.	Start vid S2.	Start vid S3.
Längd	4km	Ca 3km	Ca 2,5km
Kontroller	17st	14st	11st

Övning I - Förenkling

Samling

Kör riksväg 71 och sväng av mot Tandådalen Östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (lila cirkeln på kartan). Var sedan försiktiga när ni passerar den stora vägen till start. Avstånd från parkering till startplatsen är cirka 1200 meter.



Syfte

Syftet med passet är att springa sträckorna med en bra och tydlig plan samt att på så sätt öva på momenten förenkling, förlängning och förstoring.

Tips

"Det finns sällan bara ett sätt att "lösa" en orienteringsträcka. Inte ens i Landslaget är det säkert att två löpare väljer att läsa på samma detaljer trots att de tar samma vägval. På kartan har jag försökt beskriva hur jag skulle "lösa" sträckorna. Ser du andra detaljer/vägval som passar dig bättre så ska du så klart använda dem i stället."



"Direkt när jag ser denna sträcka bestämmer jag mig för att ligga vänster om strecket dels för att det finns fler tydliga hållpunkter men även för att utnyttja den godare sikten och löpbarheten in mot kontrollen."

"De detaljer som jag ser först är höjderna ungefär en tredjedels samt halvvägs in på sträckan och så klart myren precis där bredvid (inringad med lila på kartan)."

Så här hade jag tagit kontrollen får några år sedan:

"Jag väljer att följa den stora sänkan ut till första markanta höjden. När jag har höjden till höger om mig siktar jag på den stora myren följer den till stigen innan jag tar kompassriktning mot kontrollen. Jag lyfter blicken och tittar brett om jag ser något som jag tror kan vara med på kartan (stigen, myrarna, höjden, skogskanten). Upptäcker jag inget så kan jag ändå stå på i fullfart för om jag missar så kommer jag träffa bäcken som ligger precis bakom kontrollen och med en snabb passning av kartan bör jag kunna lista ut åt vilket håll kontrollen befinner sig."

Så här skulle jag tagit kontrollen i dag:

"Jag väljer att följa den stora sänkan under strecket men när den börjar svänga av åt vänster tar jag kompassriktning och siktar till höger om den stora höjden en tredjedel in på sträckan. Jag fortsätter i samma riktning parallellt med strecket mot nästa stora markanta höjd. Längs vägen läser jag av de mindre höjderna under strecket men håller hårt i riktningen. Utan att ha en riktigt tydlig hållpunkt att passera så kan jag ändå med hjälp av den stora höjden och den lilla höjden under strecket avgöra min position med god noggrannhet när jag passerar stigen. Jag håller fortsatt hårt i riktningen (tittar på kompassen säkert var 15:e meter). Siktar efter hjälphöjden precis före kontrollen men tittar mig även omkring efter andra grejer jag kan läsa ut av kartan, t.ex. om jag kan se skogskanten, vart jag passerar hjälpkurvsänkan etc."

Hur skulle du gjort?

Metod

Varje bana består av tre delar. På den första av de tre delarna ges förslag på hur man skulle kunna förenkla kontrollerna (markeringar i lila). Om ni vill kan ni i förhand rita in på kartan hur ni vill förenkla de resterande kontrollerna. Alternativt kan ni ta med er en penna ut i skogen och gör upp en ny plan för varje sträcka eller vid varje ny startpunkt. Karta i skala 1:10 000 ekvidistans 5m. Kontrollerna är utmärkta med stor skärm och kodsiffra.

Bana	Violett	Violett (gena mellan K5 och K9)	Orange	Orange (gena mellan K4 och K9)
Längd	5km	3,7km	4,5km	3 km
Kontroller	13st	10st	12st	8st

Övning J – Stafett träning (3+3)

Samling

Samma som övning J.

Syfte

Träna på dina rutiner i stafett sammanhang. Banan lämpar sig även väl att jobba vidare med sitt förenklingsarbete.

Tips

Fundera innan igenom hur du vill agera vid starten och på väg mot första kontrollen. Nyckeln till ett bra lopp sitter ofta i att komma in i orienteringen redan från början har man väl hittat flytet och de första kontrollerna brukar resten gå utav sig själv.

Metod

Ni har en gafflad bana framför er, starta samtidigt i klubben som om det vore en första sträcka eller simulera en andra sträcka genom att en ledare släpper i väg er med små korta mellanrum. Karta i skala 1:1000 ekvidistans 5m för samtliga banor.

Bana	Svart/Violett	Orange	Gul (rak)
Längd	5,5-5,6km	2,9-3,0km	2,1km
Kontroller	13-15st	11st	6st

Övning K – Sprint med tidtagning(3+3)

För dig som köper denna övning så erbjuds en träningstävling med "Emit Touch Free"- tidtagning utan extra kostnad Onsdag den 26juni.

Samling - Egen träning

Träningen utgår ifrån Experium i Lindvallen. Se kartan för att hitta till starten.

Samling - Tränings tävling

Samling sker vid 3+3's expedition med valfri starttid mellan 9.30-10.30.

Syfte

Sprint i tävlingslika förhållanden. Träna höghastighets orientering med snabba beslut.

Metod

En vanlig sprint bana med kontroller och kodsiffror.

Springer du banan 26e juni får du dessutom möjlighet att springa med tidtagning.

Karta i skala 1:5 000 ekvidistans 2,5m för samtliga banor.

Bana	Svart/Violett	Orange	Gul
Längd	2930m	2460m	1370m
Kontroller	18st	16st	9st

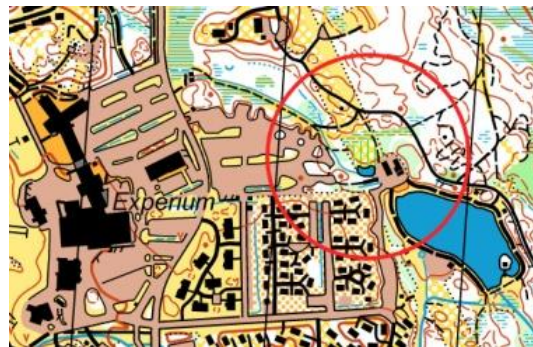
Övning L – Stafett träning

Samling

Jogg från boendet i Lindvallen.

Syfte

Träna på dina rutiner i stafettsammanhang. Banan lämpar sig även väl för att jobba vidare med sitt förenklingsarbete.



Tips

Fundera innan start igenom hur du vill agera vid starten och på väg mot första kontrollen. Nyckeln till ett bra lopp sitter ofta i att komma in i orienteringen redan från början. Har man väl hittat flytet och de första kontrollerna så brukar resten gå utav sig självt.

Metod

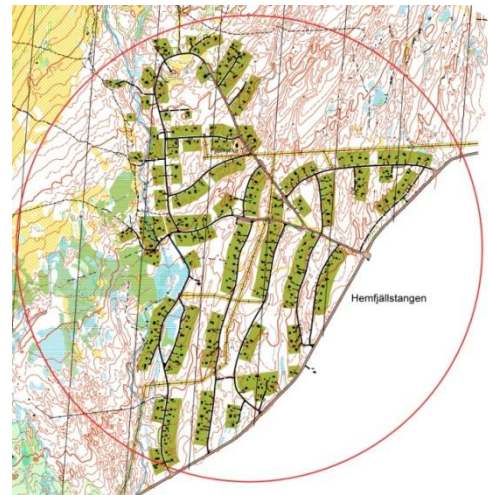
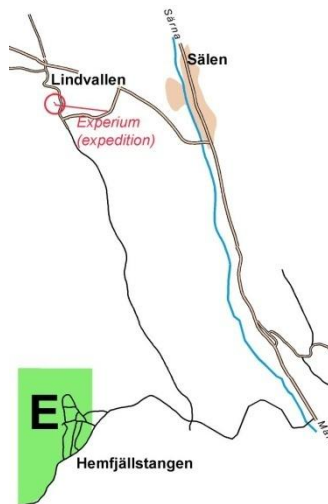
Ni har en gafflad bana framför er. Starta samtidigt i klubben som om det vore en första sträcka eller simulera en andra sträcka genom att en ledare släpper i väg er med små korta mellanrum. Karta i skala 1:10 000 ekvidistans 5m för samtliga banor. Alla kontroller har stor skärm och kodsiffra.

Bana	Orange	Violett
Längd	2830-2870m	3430-3450m
Kontroller	10	16

Övning M – Kontrollplock

Samling

Hemfjällstangen. Parkera någonstans innanför den röda cirkeln eller längs vägen där det finns plats att mötas. Se till att de boende i området kan komma förbi på ett smidigt sätt. Snabbaste vägen är att köra grusvägen från Lindvallen. Avstånd från Experium är cirka 13km.



Syfte

Förbättra rutinerna för kontrollarbetet. I dagens orientering på framförallt medeldistans är just utgångsriktningen från kontrollen mycket viktig. Låt säga att du springer med en hastighet av 6 min/km. Om du springer 10 extra meter så tappar du 3,6 sekunder. Kan du spara in 10m vid varje utgång så tjänar du 1min och 12sek på 20st kontroller. Kan du dessutom ha en sådan framförhållning så du inte behöver stanna vid kontrollen så tjänar du minst lika mycket till. Det finns med andra ord många sekunder att spara på att vara effektiv i kontrollarbetet.

Fundera igenom före start och diskutera efter passet

Hur vill jag agera när jag ser kontrollen?
Springa allt jag kan fram till den?

Läsa in nästa sträcka?

Förbereda utgångsriktningen?

Kolla kodsiffran?

Gör du likadant som dina kompisar?

Metod

Du får en karta med 42st kontroller som kan tas i valfri ordning. Anpassa svårigheten och längden efter dina behov och önskemål.

Karta i skala 1:10 000 ekvidistans 5m för samtliga banor. Vid kontrollerna sitter det en stor skärm och kodsiffran.

Övning N – Naturpasset

Samling

Samma som övning M.

Metod

I terrängen vid hemmfjällstangen sitter det 30 stycken kontroller ute. Här har ni chansen att stränga era egna banor, orienteringsintervaller, gafflad stafett, klurig medeldistans eller en härlig långtur, du bestämmer! Besök en eller flera av kontrollerna och lämna in ditt naturpasstartkort till Snöcentrets reception i Lindvallen.

För att vara med i utlottningen av priser. Kartan är i skala 1:10 000 och ekvidistansen är 5 meter.

Övning O – Downhill Medel (3+3)

Samling

Samma som övning M

Syfte

Syftet är att få höghastighetsorientering utan att fysiken ska vara den begränsande faktorn. Med andra ord är detta ett bra sätt att träna på tekniska detaljer i högfart. Det är även ett utmärkt sätt att träna sig rent löptekniskt att springa fort utför (försök slappna av i höften och ta långa steg), något som för den ovane kan ge en del träningsvärk. =)

Metod

Du har en bana som mestadels går utför.

Karta i skala 1:7500 ekvidistans 5m för samtliga banor.

Bana	Svart	Violett	Orange	Gul
Längd	3,7km	3,1km	2,6km	2km
Kontroller	18st	15st	10st	7st