

Träningspaket Sälenfjällen 2014

Allmän information

Vid varje kontroll sitter en skärm med kodsifra eller en orange snitsel med kodsifra (se bild).

Kontrollerna sitter ute under perioden 1 juni - 1 september (förutom sprinten i Tandådalen som enbart sitter ute under vecka 26).

Kontrolldefinition finns tryckt på kartan.

Kartritare: Kenneth Kaisajuntti

Banläggare: Svenska landslagslöparen och utbildade tränaren William Lind



Beställning av träningar

Träningspaket till 3+3 - 5 stycken övningar (A,B,C,D,E) görs via Eventor eller köps på plats i 3+3-expeditionen i Lindvallen under vecka 26.

Önskas någon annan träning eller vid annan tidpunkt görs beställningen på e-post till lindwilliam@hotmail.com minst 2 veckor före ankomst.

Ange i mailet:

- ✓ vilka övningar och svårighetsgrad ni vill ha,
- ✓ vilken adress kartorna skall skickas till, alternativt vilket datum/tidpunkt ni avser hämta kartorna vid vårt kansli i Malung.
- ✓ faktureringsadress.

Kostnad

Svart eller violett svårighetsgrad	70 SEK/karta
Orange eller gul svårighetsgrad	40 SEK/karta

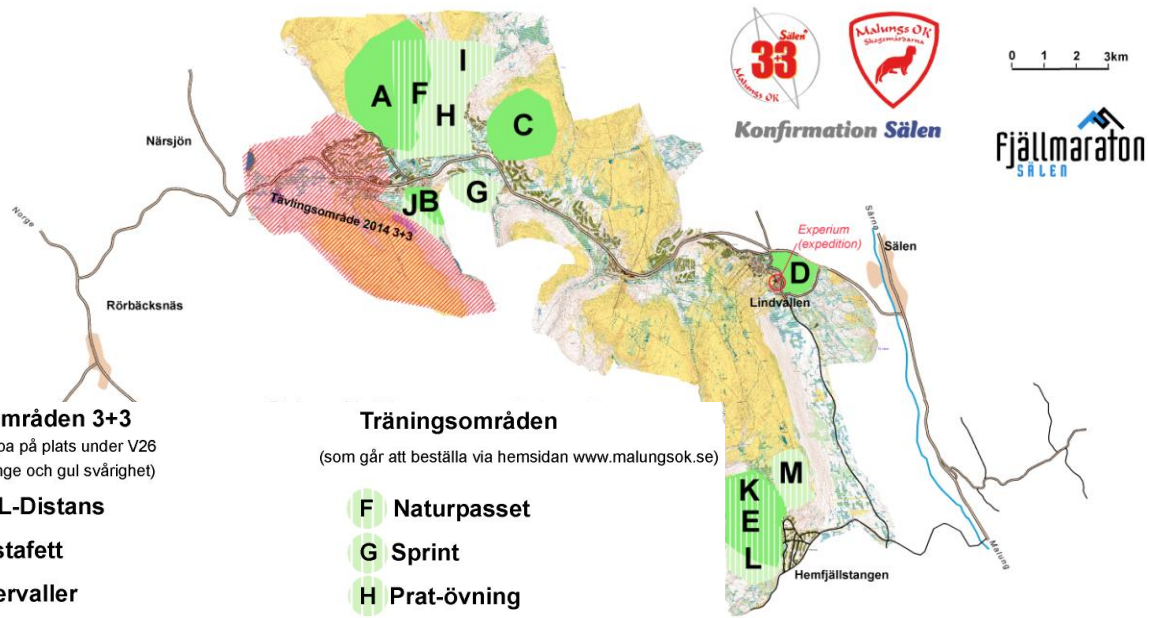
Vid köp av 5 stycken övningar eller fler gäller följande pris:

Svart eller violett svårighetsgrad	60 SEK/karta
Orange och gul svårighetsgrad	30 SEK/karta

Observera!

Det är upp till var individ att ansvara för sin egen säkerhet på fjället. Meddela alltid vän eller anhörig, eller lämna färdmeddelande i Experiums reception om du beger dig ut ensam på fjället. Malungs OK avsäger sig allt ansvar.

Översiktskarta träningar 2014



Träningsområden 3+3

(som finns att köpa på plats under V26
Svart, violett, orange och gul svårighet)

- A** Fjäll-OL-Distans
- B** Sprintstafett
- C** OL-intervaller
- D** Medeldistans med tidtagning
- E** Styrke-OL

Träningsområden

(som går att beställa via hemsidan www.malungsok.se)

- F** Naturpasset
- G** Sprint
- H** Prat-övning
- I** Sluttnings OL
- J** Keps-OL
- K** Rikttnings-OL
- L** Medeldistans Hemfjällstanger
- M** Momentbana

Övning A – Fjäll-OL-Distans (3+3-övning)



Samling

Kör riksväg 71 och sväng av norrut vid rondellen i Tandådalen.
Parkera längs vägen vid den stora (röda cirkeln på kartan).

GPS koordinater: 61.192970, 12.969770

Syfte

Syftet med passet är att du ska få öva på en längre bana än du troligtvis är van vid. Du kommer att ställas inför vägval där säkerhet, kupering och framkomlighet kommer vägas mot varandra. Du kommer även utmanas av luriga kontrollpunkter och samtidigt kunna njuta av det vackra kalfjället.

Rent fysiologiskt är långa pass som detta stärkande för kroppens leder och ligament och minskar på sikt risken för skador.

Metod

Långdistansorientering. Bestäm lämpligtvis vilket tempo/ansträngning du skall genomföra passet i på förhand.

Skala: 1:15 000

Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Skärm med kodsifra

Fundera på:

Hur många träningar springer du med skala 1:15 000. Påverkar skalan ditt sätt att orientera på?

Bana	Svart	Violett	Orange	Gul
Längd	13,3 km	7,7 km	5,8 km	2,7 km
Kontroller	17stycken	11 stycken	13 stycken	5 stycken

Övning B – Sprintstafett (3+3-övning)



Samling

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

GPS koordinater: 61.175120, 12.997552

Syfte

Sprintstafett är årets nyhet i VM-programmet. Om du inte gjort det förut får du här chansen att testa det! I sprintstafett är det viktigt att lära sig behärska att orientera i hög fart, axel mot axel på konkurrenterna. Det hårda underlaget ger också utrymme för att kunna träna på att springa riktigt fort.

Metod

Stafetten består av upp till 4 stycken slingor. De 3 första är gafflade och den sista rak. Välj själv utifrån gruppstorlek om ni startar om efter varje slinga eller genomför övningen som en "riktig stafett".

Skala: 1:5 000

Ekvidistans: 2,5 meter

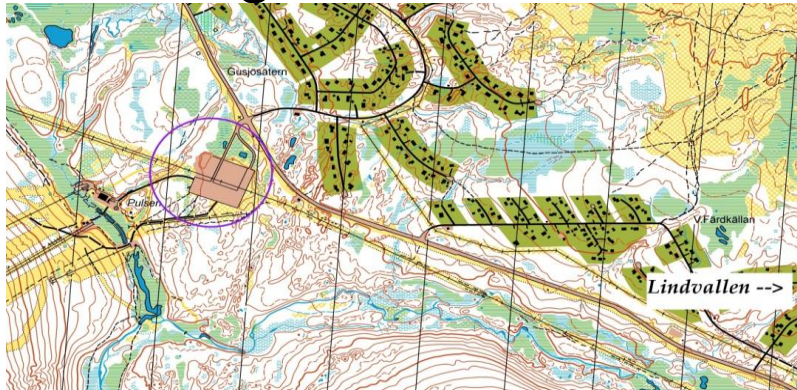
Kontrollmarkering: Tygsnitsel med kodsiffra

Fundera på:

Vad vill du ha för taktik när du springer en sprintstafett. Vilka olika scenarion kan uppstå och hur vill du agera när de uppstår?

Bana	Alla
Längd	4160-4220
Kontroller	22-23 stycken

Övning C – OL-intervaller (3+3 övning)



Samling

Kör riksväg 71 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (violett cirkel på kartan). Iakttag försiktighet när ni passerar riksvägen på väg till start.

GPS koordinater: 61.178919, 13.046003

Syfte

Här erbjuds du ett utmärkt tillfälle att träna på att "hålla huvudet kallt" och inte störas av andra löpare i skogen. Försök att lägga fullt fokus på din egen orientering och ignorera yttre störningsmoment.

Metod

Gå i hopp 3-5 personer och kör små korta stafett sträckor. Starta med ganska korta avstånd och vänta in varandra vid sista kontrollen innan ni joggar gemensamt till nästa startpunkt där ni startar om på nytt.

Gul bana består av 2 intervaller medan orange/violett/svart består av 3 intervaller. Orange/violett/svart svårighet är gafflade.

Skala: 1:10 000

Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Tygsnitsel med kodsiffra

Tips!

Variera starordning på varje intervall och låt sist startande vara startchef och ansvara för att skicka iväg respektive löpare, man vet ju aldrig när man kan gå ut på en stafett...

Bana	Gul	Orange	Violett/svart
Längd	2960m	3960-4010	5180-5200
Kontroller	5 st	9 st	12 st

Övning D – Medeldistans med tidtagning (3+3-övning)

För dig som köper denna övning så erbjuds en **träningstävling med "Emit Touch Free"- tidtagning onsdagen den 25 juni**. Registrera er vid 3+3- expeditionen inne på Experium så får ni låna bricka.

Samling - träningstävling 25 juni

Samling sker vid 3+3's expedition i Lindvallen med valfri starttid mellan 9.30-10.30. Parkering utanför Experium.

GPS koordinater: 61.157612, 13.205228

Samling – övriga dagar

Parkering utanför Experium.

Syfte

Träna på dina tävlingsrutiner.

Metod

En vanlig medeldistansbana.

Skala: 1:10 000

Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Stor skärm med kodsiffra. (Emit Touch Free-enhet 25 juni)



Fundera kring:

Var ligger ditt fokus och tankar när du skall springa en tävling? Vad tänker du 15 min före start respektive när du står på startlinjen?

Bana	Svart	Violett	Orange	Gul
Längd	3890 m	2900 m	2630 m	1620 m
Kontroller	13 stycken	9 stycken	9 stycken	6 stycken

Övning E – Styrke-OL

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 14 km.

GPS koordinater: 61.076544, 13.215203



Syfte

Syftet med denna moment bana är att fysiskt träna upp din knäkontroll, bålstabilitet, rörlighet, vad styrka samt förbättra nervsignalernas hastighet. Tekniska syftet är att träna på höghastighets orientering.

Metod

Träningen består av en styrkedel där det är enkel orientering och vid varje kontroll finns en plastficka med en styrke-/rörlighets-/hoppövning på. Utför övningen på väg mot nästa kontroll.

Orange/violett/svart svårighetsgrad:

Efter styrkeövningarna kommer man till en "micro-sprint" d.v.s. en uppförstorad karta med många kontroller och riktningsförändringar. Vid banans mål finns en "nedjoggedel" med utsatta kontroller.

Gul svårighetsgrad:

Styrkeövningar hela vägen.

Skala: 1:15 000

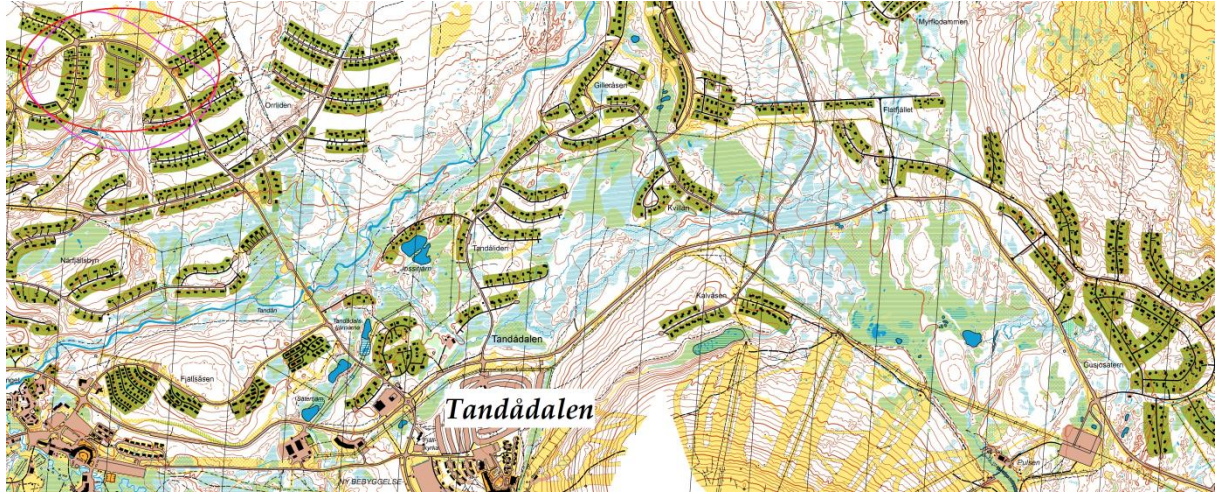
Skala: Micro-sprint: 1:5000

Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Tygsnitsel med kodsiffra samt lapp med styrkeövning.

Bana	Svart	Violett	Orange	Gul
Längd	8250 m	7450 m	3490 m	3190 m
Kontroller	27 stycken	25 stycken	17 stycken	13 stycken

Övning F - Naturpasset



Samling

Kör riksväg 71 och sväng av norrut vid rondellen i Tandådalen. Parkera längs vägen där det finns plats. Observera att de boende i området måste kunna passera. Ett bra ställe är längs vägen vid den röda cirkeln på kartan.

GPS koordinater: 61.192970, 12.969770

Metod

30 fasta kontroller. Planera din egen bana utefter vad du vill träna på.

Besöker du en eller flera av kontrollerna och lämnar in ditt naturpasstartkort till Snöcentrets reception i Lindvallen deltar du i utlottningen av priser.

Skala: 1:10 000

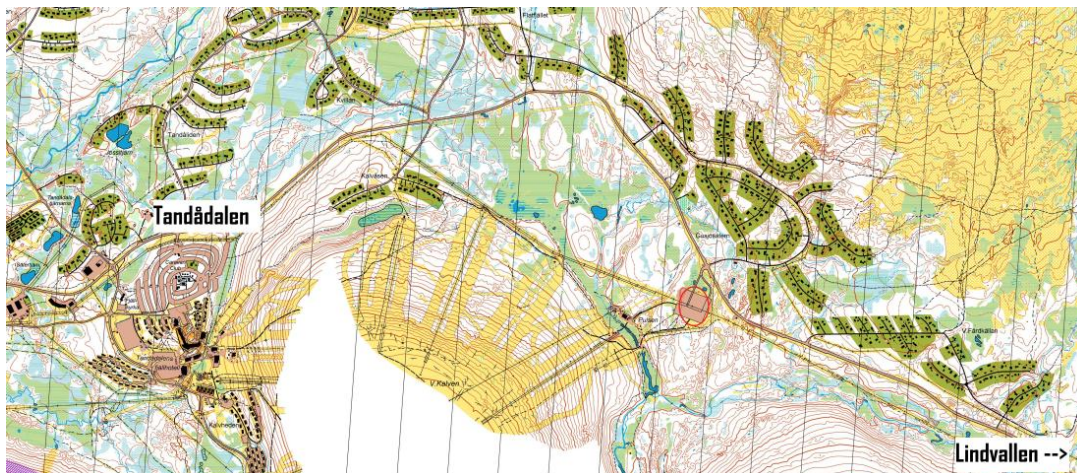
Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Stor skärm med kodsifra

Tips

Den större gruppen kan utnyttja naturpasset till en patrullorientering under en bestämd tid, förslagsvis 90 minuter där grupperna skall försöka hinna med att besöka så många kontroller som möjligt.

Övning G - Sprint



Samling

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

GPS koordinater: 61.178919, 13.046003

Syfte

Syftet med passet är att träna på höghastighetsorientering i snabblopt terräng.

Metod

Downhill-orientering med 85 meters fallhöjd från start till mål. Starta med åtminstone 30 sekunders startmellanrum.

Skala: 1:5 000

Ekvidistans: 2,5 meter

Kontrollmarkering: Tygsnitsel med kodsiffra

Tips

Att lyfta blicken och ha en god framförhållning är en förutsättning för att det ska gå fort och att du ska kunna släppa på utför, och ändå springa rätt.

Bana	Sprint
Längd	2350 m
Kontroller	15 stycken

Övning H – Prat-övning

Samling

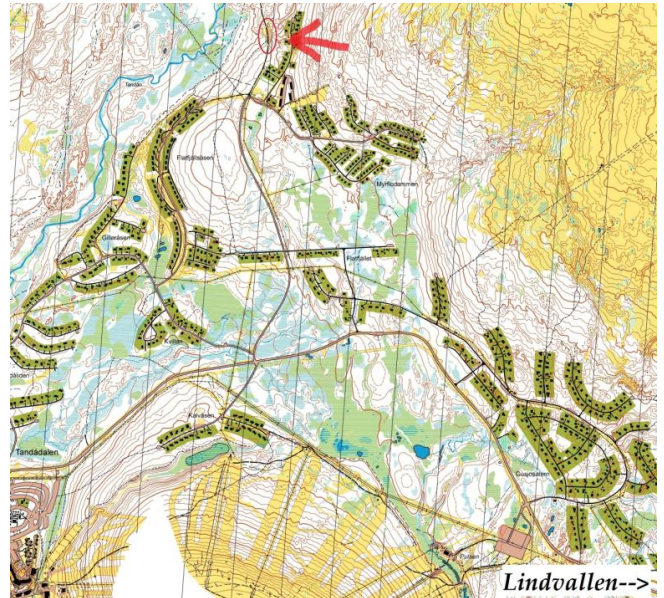
Kör riksväg 71 och sväng av mot Myrflodammen. Parkera på lämpligt ställe där du inte stör boende i området. Ett bra val kan vara den stora grusytan som är inringad med rött (vid den röda pilen på kartan).

GPS koordinater:

61.201746, 13.020766

Syfte

Med detta pass är syftet att lära av varandra.



Metod

Genomför övningen ihop med en kompis. Den ena förklarar högt för kompisens vad den registrerar i terrängen och hur han/hon planerar att genomföra sträckan. Växla roller vid varannans kontroll.

Skala: 1:10 000

Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Stor skärm med kodsifra

Exempel på konversation

Jag tar riktning mot den stora höjden, nu kollar jag riktningen nu tittar jag långt fram där borta ser jag en sten, då är jag bra med, nu kollar jag riktningen igen, där borta kommer höjden osv.

Fundera på:

Om du och din kompis orienterar på samma sätt? Finns det något som ni kan utveckla och förbättra? Tipsa och hjälp varandra!

Bana	Prata lång violett	Prata kort orange
Längd	5630 m	3850 m
Kontroller	12 stycken	9 stycken

Övning I – Sluttnings OL

Samling

Kör riksväg 71 och sväng av mot Myrflodammen. Parkera på lämpligt ställe där du inte stör boende i området. Ett bra val kan vara den stora grusytan som är inringad med rött (vid den röda pilen på kartan).

GPS koordinater:

61.201746, 13.020766

Syfte

Övningen syftar till att utveckla sin förmåga i kurvbilds och sluttningsorientering.

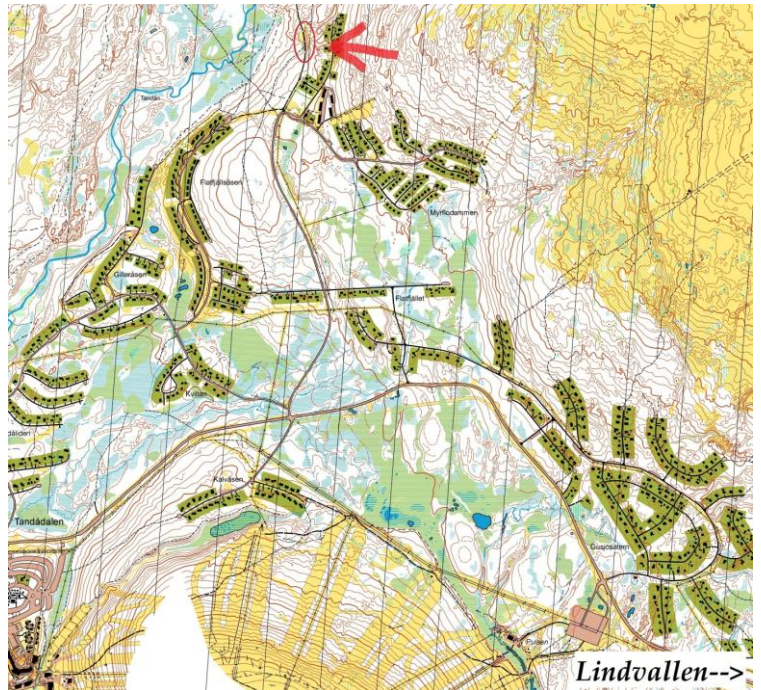
Metod

Banan går i ett område med måttlig kupering och huvudsakligen kurvbildsorientering.

Skala: 1:10 000

Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Stor skärm med kodsiffra

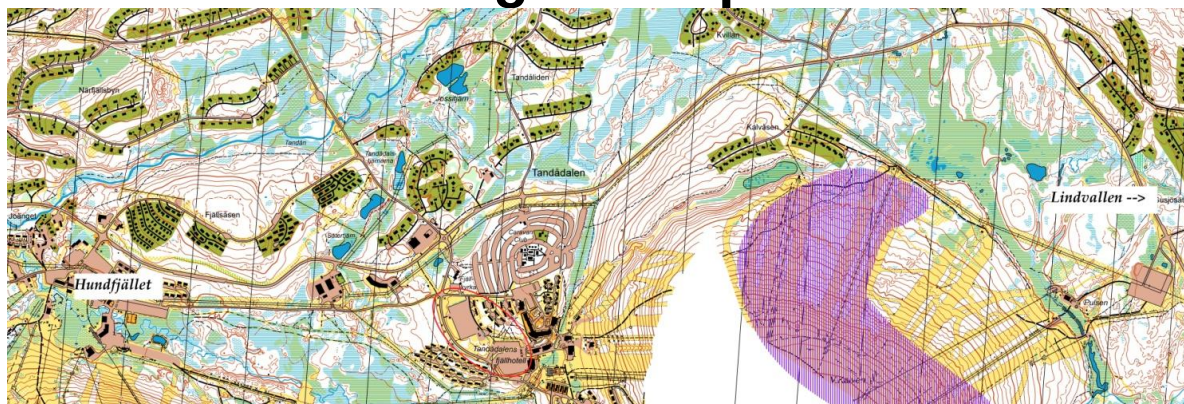


Tips!

Ta dig tid att skapa en strategi för varje sträcka innan du beger dig iväg från kontrollen. Ska du ta klättring på sträckan eller går den utför? Vad finns det för hållpunkter du skall passera på vägen?

Bana	Violett	Orange
Längd	4560 m	3590 m
Kontroller	11 stycken	8 stycken

Övning J – Keps-OL



Samling

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

GPS koordinater: 61.175120, 12.997552

Syfte

Träna på att göra extremt säkra kontrolltagningar (då du hänger ut "kepsen")
Träna upp din kondition (VO2max) och överfartslöpning i terräng på väg tillbaka.

Metod

Övningen är en parövning i intervallform. Svårigheten är orange till violett. Varje par behöver en keps (eller annat föremål att lämna vid kontrollen). Löpare 1 placerar kepsen vid sin första kontroll och beger sig tillbaka. Löpare 2 hämtar upp kepsen, placerar den vid kontroll 2 och beger sig tillbaka. Löpare 1 beger sig till kontroll 2, och placerar sedan kepsen vid kontroll 3... o.s.v. Detta fortsätter till dess att löpare 2 enbart har en kontroll på sin bana då hämtar han/hon in "kepsen" och laget är i mål.

Träningen består av två stycken varianter. Välj att köra antingen båda två eller bara en av dem.

Skala: 1:10 000

Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Det föremål som ni väljer ut som "keps"

Tips

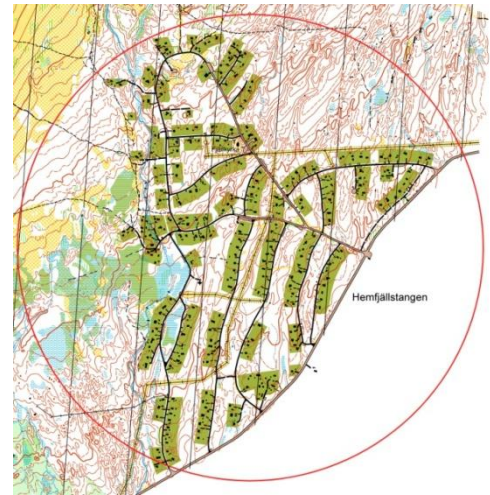
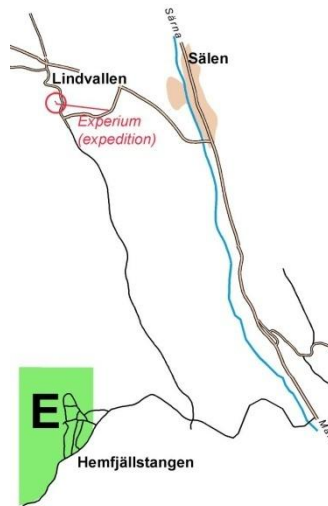
Var noga när du hänger ut kepsen det är roligare för din medtävlare om den hänger rätt.

Bana	Keps
Längd	5,5 km
Kontroller	12 stycken

Övning K – Riktnings-OL

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 14km



GPS koordinater:

61.089968, 13.217882

Syfte

Syftet med passet är att träna på att hålla riktningen och att titta långt fram.

Metod

Du har en bana med inte så mycket vägval utan det gäller att försöka springa så rakt som möjligt och hela tiden vara noga med riktningen.

Skala: 1:10 000

Ekvidistans: 5 meter

Kontrollmarkering: Tygsnitsel med kodsiffra

Visste du att:

Låt säga att du springer med en hastighet av 6 min/km. Om du springer 10 extra meter så tappar du 3,6sekunder. Kan du spara in 10m vid varje utgång så tjänar du 1min och 12sek på 20st kontroller. Det finns med andra ord många sekunder att spara på att vara noga med riktningen.

Bana	Violett	Orange
Längd	5620m	4550
Kontroller	15st	13st

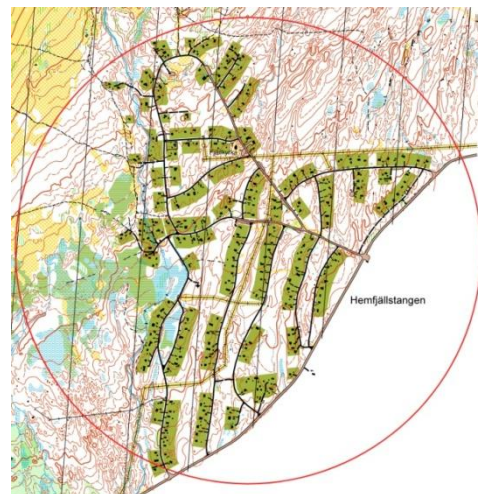
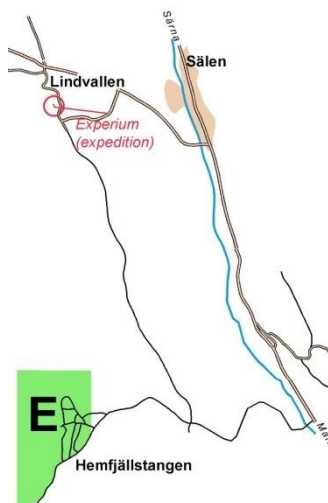
Övning L – Medeldistans Hemfjällstangen

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 14km.

GPS koordinater:

61.076544, 13.215203



Syfte

Övningen kan ha flera olika syften välj ut en eller två att fokusera lite extra på.

- Utgångsriktning från kontrollen.
- Vägvalsplanering.
- Framförhållning.
- Grov riktning

Metod:

Vanlig medeldistansbana i skogsterräng.

Skala: 1:10 000

Ekvidistans: 5 meter

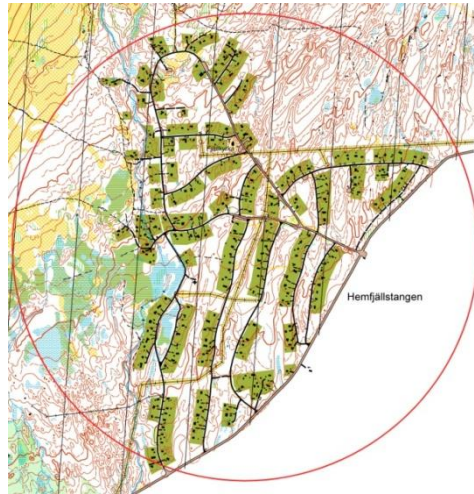
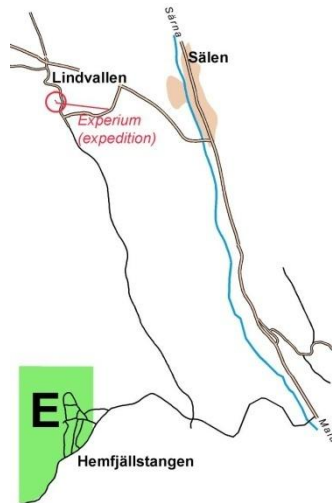
Kontrollmarkering: Tygnsitsel med kodsiffra

Tips:

Det kan vara bra inför en träning att välja ut en eller två detaljer att fokusera lite extra på eftersom det är enklare att koncentrera sig på få detaljer än många det är dessutom enklare att utvärdera i efterhand om man exempelvis har haft en bra utgångsriktning.

Bana	Violett	Orange
Längd	4210m	4050
Kontroller	12st	11st

Övning M – Momentbana



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. Avstånd från Lindvallen är cirka 14 km.

GPS koordinater: 61.089968, 13.217882

Syfte

Syftet är att träna på kurvbildsorientering, riktning och terrängförståelse.

Metod

Du har tre olika typer av banor, en linje, en vanlig bana och en en labyrinth som avslutas med en korridor.

Skala: 1:10 00

Ekvidistans: 5 meter.

Kontrollmarkering: Tygsnitsel med kodsiffra

Tips

Vill du få extra utmaning kan du försöka lösa den medan du springer. Vill du bara ha fokus på "här är jag - dit ska jag" så lös labyrinthen innan du beger dig iväg.

Bana	Labyrinth och korridor	Orange linje	Orange bana	Violett linje	Violett bana
Längd	1,5km-4,5km	2,2km	2,0km	2,3km	2,2km
Kontroller	0	0	8	0	7