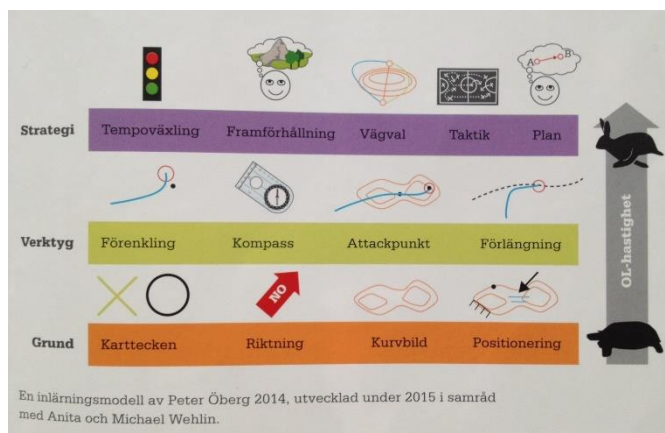


Tips och tankar



På onsdagens kretsträning på Torsö ska vi träna på följande delar:

- Positionering
- Attackpunkt
- Framförhållning, plan och tempoväxling

En **gafflad rävjakt** är väldigt likt en stafett. Du kommer att röra dig i samma områden som många andra löpare, men du kommer inte att veta om ni är på väg till samma kontroll. För att vara säker på att hamna rätt måste du ha en tydlig plan och veta vad du förväntas se framför dig. Då är du beredd att byta riktning eller vägval när löparen framför väljer en väg som du inte tycker verkar vara den bästa till din kontroll. På sträckan nedan så lämnar du och person B räven vid stigen och drar österut. Vid gulfläcken viker B av mot den blå ringen. Du är helt klar på var du är och kan bara svänga ner till din brant. (Den blå ringen finns inte ens med på din karta.) Att du hamnar rätt beror på att du har en färdig plan i huvudet och att du läser av att du kommer till gulfläcken. Utan den kollen finns det en stor risk att du hänger med åt fel håll. Kontrollerna ligger ofta så nära stigen att du hittar attackpunkterna på stigen. Använd tiden på stig till att läsa in nästa kontroll.



Korridor-OL

Korridoren kommer att vara bred på några sträckor och smal på andra. Detta för att du ska träna på att vara bred eller smal i ditt fokusområde.

På sträckan nedan löper du från norr. Du lämnar stigen och ska följa gulhöjden, förlänga den ut till ledningen innan du tar ny riktning mot dubbelstenarna. På den delen har du fokus rätt fram, allt du ska läsa på ligger framför dig, och ditt synfält kan vara smalt och koncentrerat. Att hålla riktningen exakt är jätteviktigt.

Efter andra dubbelstenarna ska du svänga åt sydost. Bredda ditt synfält, öka farten kolla av höjden och spana efter "ljuset" från åkern.

Koncentrationen på kartan kan vara lägre, fokus ligger på att hitta snabblöpta stråk i rätt riktning. Under hela korridoren kommer du att skifta från hög koncentration och låg fart till högre fart och mindre detaljerad kartläsning.

