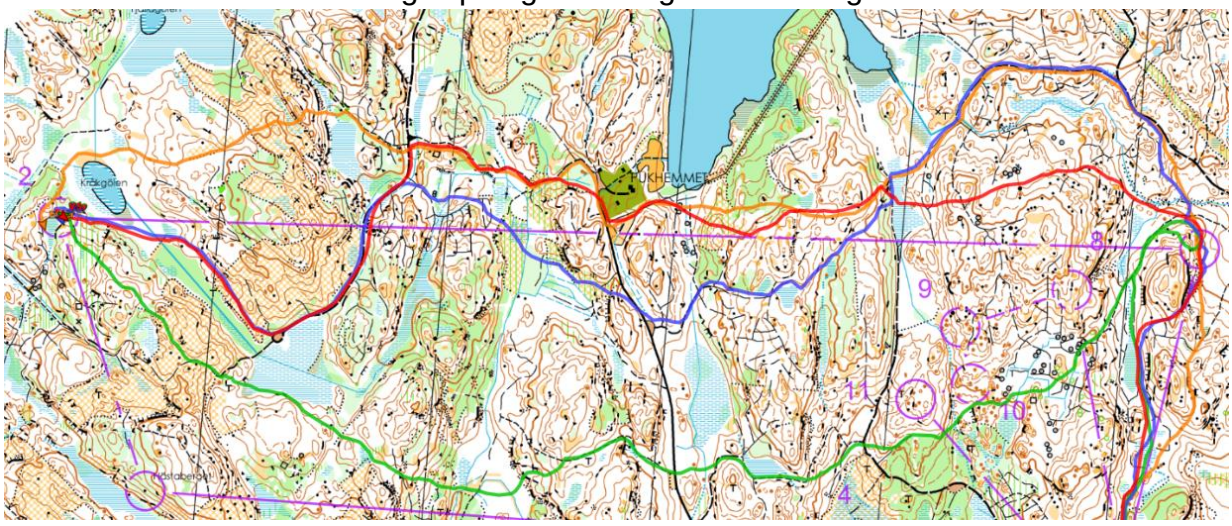
PM Kretsträning IF Hagen

20170504

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Långtugg

För vem	Kretsträningarna är öppna för **ALLA** som känner att de klarar minst gul svårighetsgrad.
Samling	Hagenstugan, Billingen. Utomhus då stugan är uthyrd.
Anmälan	Anmälan via Eventor senast tisdag 3/5 kl 21.00
Träningens syfte	Vi ska träna på att hålla jämn fart på långa sträckor. Orienteringen på långsträckor är sällan svår, men man behöver vara fokuserad på att jobba på och ha ett fint flyt i löpningen. På violett tränar vi skogslöpning och övriga får mer stig.



En riktigt fin långsträcka från Swedish leagu3 4, H18E i Jönköping i helgen. Bästa tid nära 17 min. Vilken väg tror du vara snabbast? Oavsett väg så letar man efter stråk som känns lättlöpta och som leder så rakt mot kontrollen som möjligt. Undvik att springa i ”sidled”. Långsträckor är ofta nyckelsträckor på en bana, och du kan tjäna eller förlora mycket tid. Viktor Svensk var 2 minuter snabbare än nån annan på sträckan ovan, och vinner klassen med 2,17. Lägg därför tid på att planera sträckan, var noga med genomförandet, och KÄMPA! Har du möjlighet att titta på sträckan tidigare under loppet eller vid start så är det bra, annars kanske du behöver ta ett stopp vid kontrollen för att verkligen göra rätt.
Kolla på loppet på livelox och fundera på hur du skulle löst sträckan.

Karta	Billingen Skala 1:10000 Ekv 2,5 m
Kostnad	Gratis för alla i Norra-Östra. 40 kr kontant för övriga.

Välkommen på en skoj träning!!