Norskt O-test 9/12 2017

- Seriösare än det låter -

En solid grund

Regelbundna 3000m-test är ett av många sätt att följa vår fysiska utveckling och se om vår träning ger önskade resultat. Men hur kan vi se om teknikträningen ger resultat? Norrmännen har hittat en lösning. Med det norska O-testet kvantifierar vi två grundläggande orienteringstekniska egenskaper: förmågan att hålla riktning och förmågan att översätta karta till verklighet (och vice versa). Vi får dessutom ett värde på vår O-effektivitet. Med hjälp av testresultatet blir det enklare att identifiera styrkor och brister i vår orienteringsteknik; vi kan rikta om träningen för att stärka våra svagheter och genom att upprepa O-testet vid senare tillfällen får vi äntligen besked på om träningen ger resultat.

1. Genomförande

Testet består av tre slingor varav en ska springas två gånger. För varje testmoment finns det två banor med olika längd att välja mellan. Slingorna ska genomföras i eller nära tävlingstempo och varje slinga bör ta cirka 10 minuter, så välj banlängd därefter.

Efter gemensam uppvärmning kör vi individuell start. Slingorna löps enskilt och vilan emellan bör hållas kort.

	A (km)	B (km)
Riktning	1,12	1,50
Detaljläsning	1,08	1,47
Effektivitet (2)	1,12	1,54
	4,44	**6,05**

Viktigt!
Spring med GPS-klocka eller annat verktyg för att spela in din löpväg. Starta ett nytt ”pass” för varje slinga så att det blir enklare att hålla sär dem i analysen

2. Analys

Analysen görs av testledaren med hjälp av 2D-Rerun. Exportera och maila en GPX-fil för varje testslinga till philip.holme@hotmail.com.

Fel filformat?
Om dina ruttfiler ligger i fel format (t.ex .FIT eller .tcx) kan de konverteras med hjälp av quickroute. Öppna en ny quickroutefil med blank karta och rätt gps-rutt. GPS-rutten kan sedan exporteras som .GPX-fil. I quickroute kan du även klippa GPS-rutter om du har glömt starta nya pass mellan slingorna.

Testresultat
Analys och tolkning av resultaten skickas ut via mail efter testet. Detta kan ta upp mot ett dygn beroende på hur många som är med.

PM

Anmälan
Via Eventor senast 12:00 fredag 8/12.

Samling
09:00 längs Busseviksvägen.

För vem?
Alla som behärskar orange nivå eller högre och vill utveckla sin orienteringsteknik. Ni behöver inte vara medlemmar i OK Orion.

Karta
Bussevik
Skala 1:10.000
Ekv. 2,5m

Väder
Prognosen säger +4° och regn. Testmomentet utgår emellertid vid spårsnö eller andra förutsättningar som äventyrar testresultatet. Banorna kan fortfarande springas som ”vanlig” moment -OL.

Viktigt!
Ta med GPS-klocka