

PM Teknikträning Djupdalarna 2018-05-03

Samling: Djupdalarna Säter. Skärm Rv 70 södra rondellen Säter.

Start: Gemensam start 18.00.

Övning: Intervall - OL.

Banlängd: 8 intervaller 400 m – 1 km, sammanlagt 6 km

Vanlig bana 3,5 km

Sprintbana 1,5 km.

Banorna har samma svårighetsgrad, orange nivå.

Utförande: Varje löpare får två kartor, en med udda banor och en med jämna banor. Intervallerna springs i lottad ordning. Innan intervallerna startar tar man en lapp med ett nummer 1 – 8, springer sedan den intervallen. Efter avslutad intervall stämplar man i stämpelkort i rätt ruta för att ha koll på vilka man sprungit. Ny lapp – ny bana. Om man får en siffra som man redan sprungit får man ta en ny lapp.

Extra: Det finns några specialare där man i stället får en uppgift att göra innan ny lapp och bana får tas. Det kommer på det sättet att bli naturlig gaffling.

Maxtid: 45 minuter på intervalldelen.

Sprintbana: Efter avslutade intervaller byter man startpunkt till andra sidan järnvägen för en skogssprint med tidtagning. **OBS var försiktig då du passera obevakad järnvägsövergång – där tas inte tiden.**

Karta: Skala 1:75000 på intervallerna och 1:5000 på sprinten.

Kontroller: Kontrollerna är utmärkta med röd-vita små skärmar och sprintbanan har sportident upphängd på skärmen.

Terräng: Kuperad stigrik terräng med stort inslag av negativ kurvning. Huvuddelen av terrängen är öppen med god sikt. Det finns en del nya hyggen som är svårlöpta. Ett rikligt nät av stigar på några av sträckorna, där en del är sandiga och tungsprungna.

Syfte:

Tekniskt: Hålla hög fart i orienteringen och hålla koll på riktning – in och ut till kontrollen. Brunbildsträning både grov och fin. Sprinten kommer att bli en utmaning på intensiv orientering när du är fysiskt utmattad – precis som det är mot slutet av en tuff OL tävling.

Fysiskt: Hög fart i fysiskt krävande terräng men där det bitvis går att springa med full fart då det även finns en del stigsträckor. Kämpa – kämpa!

Mentalt: Inre dialog med dig själv uppför de branta backarna – kämpa - kämpa och håll farten! Håll fokus och koncentration hela övningen!

Välkomna önskar Säterbygdens OK