PM 25 manna träning Säterstugan 2018-09-27

Samling: Säterstugan. Tag av vid Ingomacken i Säter. Skärm efter väg mot Smedjebacken. Följ därefter Hagavägen till stugan.

Start: Gemensam joggning till start 17.30, avstånd ca 700m. För den som kommer sent finns kartor lämnade i stugan så man hittar.

Övning: Stafetträning.

Banlängd: Lång svart ca 6,7 km

Mellan svart ca 4,3 km

Kort Orange 3,5 km

Utförande: Gemensam start på i förväg vald bana. Banorna är gafflade för att ge en riktig stafettkänsla.

Karta: Skala 1:10 000. Reviderad till Swedish Leauge 2015 och därefter är delar av kartan reviderad för nya stigar men hyggen har förändrats med åren, några nya och några har vuxit igen. Gäller att ha koll på andra detaljer.

Kontroller: Kontrollerna är utmärkta med röd-vita snitselband, touch-stämpling gäller (inget fusk) och den korta banan har små OL-skärmar.

Terräng: För svarta banan är det stigfattigt område med måttligt kupering. Delvis mycket detaljrikt med mycket sten och finskuren kurvbild blandat med mer detaljfattiga sluttningar. Flera större grönområden blandat med mindre sankmarker och en del hyggen ger utrymme för både vägval och intensiv kartläsning.

För oranga banan och övrigas avslutning är det ett stigrikt område med öppen barrskog där stignätet varierar mellan elljusspår och små cykelstigar.

Syfte: Få en stafettkänsla där fullt fokus krävs på egen bana men samtidigt dra nytta av andra löpare för att hålla fart. Tempoväxling med förenkling på långsträckorna varvat med riktigt intensiv kartläsning.

Fysiskt: Varierande framkomlighet kräver variation i löpningen. Forcera tät skog och delvis stenig terräng, det kräver god löpteknik. Tempoväxla till

Mentalt: Koncentration från början till slut och håll koll på din bana.

Banläggare: William Lind

Frågor: Carina Sandberg. 070-6404673

Välkomna önskar Säterbygdens OK