

PM Stafett-OL träning Kronoskogen 2018-10-10

Karta:

Kronoskogen 2018

Skala: 1:7 500

Ekv 2 m

Alla små stigar är borttagna från kartan.

Kontroller:

Små hängande miniskärmar.

Start:

Ca 500 m från bussparkeringen (se karta för vägen dit i bussen). Vi startar 4 st personer samtidigt på de olika slingorna. 2 min mellan varje startgrupp.

Övningen:

Övningen består av 4 st gafflade orienteringsslingor som är 1,5 - 2,1 km långa. Spring hela slingan i ett jämnt och högt tempo och vila sedan tills gruppen är samlad igen (ca 2 min) och gör en omstart på nästa slinga.

När ni springer så försök att hitta en bra känsla i din orienteringsteknik fast att den fysiska ansträngningen är mycket hård. Var uppmärksam på gafflingar och våga vara offensiv i din orientering samt lyft blicken.

Det finns 2 st slingor tryckta på varje sida av kartan. Se till att läsa på rätt. Man har samma karta (gaffling) genom hela träningen.

Syftet med övningen:

Att träna upp och förbättra din förmåga att springa stafett med gafflade banor och att orientera i en hög hastighet i denna typ av terräng. Dessutom är syftet även att förbättra den fysiska kapaciteten.

Tänk På

- Ha nytta rent fysiskt av konkurrenterna runt dig men ha bra koll på din egen orientering så du går rätt på de gafflade kontrollerna.
- Våga utmana dig själv och testa dina mentala gränser.
- Ha ett positivt inre samtal och var koncentrerad under hela övningen.
- Jobba med en bra framförhållning, så du vet vad du skall springa förbi.
- Var noga med riktningarna, kartkontakten och avståndsbedömningen (lite udda skala).

Lycka till på dagens träning och njut av den härliga terrängen..