

# Träningsbeskrivning orange och violett nivå - Piparböle 2019-05-07

## 1. Gemensamt upprop för alla tonåringar

## 2. Uppvärmning - riktning

Skala: 1:10000

Kontrollmarkeringar: färgade snitselband (röd, orange, gul och blå)

Detta tränas: hålla riktning i detaljfattig terräng, störning från andra löpare, fokusera på sin egen orientering och riktning

Genomförande: på definitionen utgörs "kodsiffran" av en färg och en bokstav, dessa motsvarar kontrollringarnas färger och A betyder södra stigen medan B den norra stigen. På definitionen anges även vilken kontroll som är din startkontroll. När du når startkontrollen skall du ta ut en bra riktning mot kontroll 1 och bibehålla denna riktning ända tills du når stigen på vilken kontrollen sitter (vik inte av om du ser något som du tror är kontrollen). När du når stigen skall du se dig om efter kontrollen (som markeras med ett snitselband uppsatt på en kontrollstolpe) och kolla följande: "spikade" jag kontrollen eller kom jag till höger eller vänster om den? Att spika kontrollen betyder att du är 0-25 m från kontrollen (här skall du notera om du kommer precis mitt på, alternativt lite till höger/vänster). Notera på definitionen hur du kom i förhållande till kontrollen. Nu skall du ta ut en ny riktning mot kontroll nummer 2 och upprepa proceduren som anges ovan. Spring på detta sätt ett flertal gånger dock max 15 min. Tanken med övningen är att du skall få en uppfattning om hur bra du är på att hålla riktning från en punkt till en annan. Om du alltid hamnar på en viss sida om kontrollen så kan detta betyda att du gör ett systematiskt fel (som behöver rättas till). Innan du påbörjar nästa övning skall du prata med någon av tränarna om hur det gick på övningen och visa upp din definition där du gjort markeringarna med X.

|       | Kontroll | Till vänster >25 m | Spik på 0-25 m |  |  | Till höger >25 m |
|-------|----------|--------------------|----------------|--|--|------------------|
| Start | A        |                    |                |  |  |                  |
| 1     | B        |                    |                |  |  |                  |
| 2     | A        |                    |                |  |  |                  |
| 3     | B        |                    |                |  |  |                  |
| 4     | A        |                    |                |  |  |                  |
| 5     | B        |                    |                |  |  |                  |
| 6     | A        |                    |                |  |  |                  |

## 3. Teknikträning - korridor-OL

Skala: 1:5000

Kontrollmarkeringar: skärmar

Detta tränas: kartläsning i korridor, följa bestämt stråk, positionering, tempoväxling, riktning

Genomförande: Du får en karta med en korridor inritad. Din uppgift är att springa i korridoren från start till mål. För att göra detta krävs att du har en bra kartkontakt och lyfter blicken. Det är även viktigt att ha framförhållning dvs veta vilka terrängföremål du strax skall passera. Korridoren har både lite enklare delar och mer kluriga delar. Detta gör att du måste tempoväxla dvs ta det lugnt där det är detaljerat och svårt, och hålla lite högre fart på de enklare delarna t.ex. längs en stig. Längs korridoren finns kontroller markerade på kartan (1st orange nivå och 3 st violett nivå) och dessa fungerar som checkpunkter så att du vet att du är rätt.

**Rätt och säkert!** Jobba på att ha full fokus på orienteringsmoment på träningen.

**Kom ihåg:** Lyft blicken och orientera med framförhållning!

**Utvärdering och analys:** Spring gärna med GPS-klocka. Samtliga övningar finns på Livelox så du kan ladda upp dina spår efter träningen.

*Lycka till!*