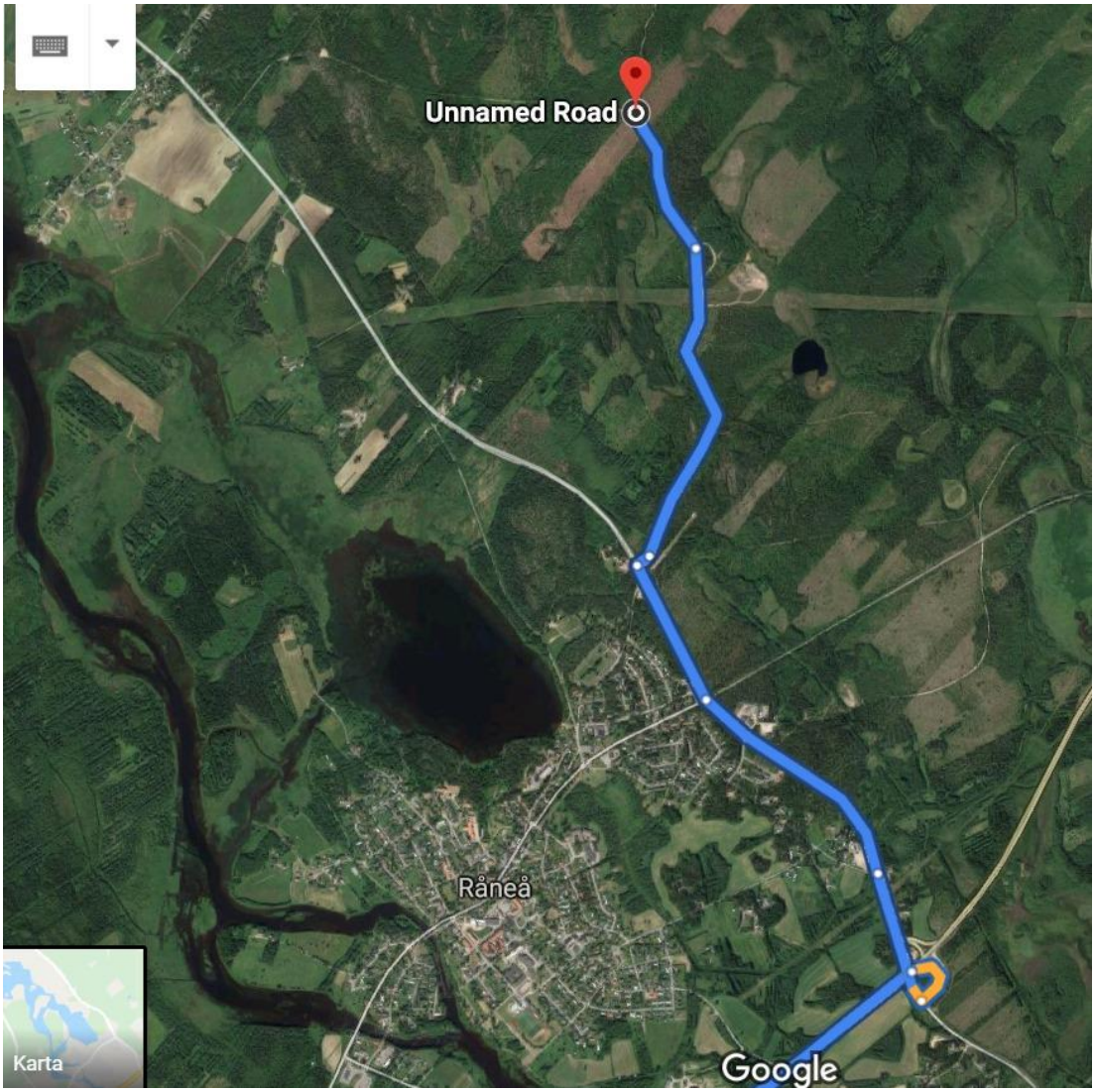
PM OL-intervaller med ”attackpunkt” Råneå 3 Juli

Samling: N Råneå (se karta nedan) Samling för fokusgruppen är 17:45 för genomgång av övning. Start ca 18:00-18:15. Övriga intresserade startar 18:30. OBS Anmäl i Eventor (närtävling) så vi vet hur många som kommer



Beskrivning Övningen:

Det finns **sex st intervaller de är mellan 720-1190 m långa**, kontrollerna är utmärkta med små skärmar (kodsiffran på skärmen stämmer ej), startpunkten är inte alltid utmärkt. Efter varje intervall springer man till startpunkten till nästa intervall där man återhämtar sig tills man är fysiskt och psykiskt redo för att genomföra nästa intervall med fullt fokus. Om man springer alla intervaller blir det ca 7 km fågelvägen. **Det går att korta ned och springa tre eller fyra intervaller** om man vill ha kortare

<u>Syfte och att tänka på:</u>

Syftet är att vid denna övning kunna genomföra OL-tekniken så likt tävling som möjligt **dvs 100% fokus på OL tekniken under hela intervallen** samtidigt som farten/fysiska belastningen är ganska hög. Använd pausen mellan att kort analysera förra intervallen, reflektera över eventuella misstag och bestämma om det är något särskilt OL tekniskt man vill korrigera till nästa intervall.

Jag har ritat ut **”attackpunkter”** som röda pilar på kartan, det är sådana punkter jag skulle vilja välja som via den punkt jag vill passera innan jag tar kontrollen, dessa punkter är valda för att jag på ett så säkert och snabbt sätt ska kunna ta kontrollen och minimera risken för bom. Använder man denna teknik **konsekvent hela banan** så ökar man sannolikheten att prestera ett lopp helt utan bommar ☺

Vissa av kontrollerna är ganska svåra och då finns det inga genvägar, där **måste man sänka farten och jobba med kompassen så man håller sin riktning in mot kontrollen**.

Om man har en tyngre dag fysiskt rekommenderar jag att försöka genomföra några intervaller i nära tävlingsfart och sedan ta det lugnt på övriga eller helt enkelt korta ned passet, har men en bra dag kan man ha hög belastning på alla sex intervaller.

<u>Beskrivning av OL-taktik intervall för intervall:</u>

Innan: Värm upp genom att jogga till startpunkten minst 7-10 min

Intervall1 (nr 1-4, 1060 m): Första kontrollen gör det så enkelt som möjligt för att komma in i kartan och OL-tekniken, följ hyggeskanten, riktning upp mot höjden med gult, gå upp mellan branterna, sedan sänk farten gå noga riktning mot kontrollen, checka av åsen med punkthöjd innan. Kontroll 2, noga riktning ut och gå via först ena höjden sedan nästa höjd, sedan sänka farten in mot kontrollen. Kontroll 3 hög fart över hygget, ingång vid branten, sedan upp på åsen noggrann finorientering mot kontrollen. Kontroll 4 riktning till högsta punkten mot nästa höjd (attackpunkten) försök hålla farten dit, sedan noga riktning in mot kontrollen.

Intervall2 (nr 5-7, 720 m): Kontroll 5 hög fart över hygget, noga med at veta exakt var man går in från hygget, sedan riktning och checka av höjd, sten, punkthöjd och höjd innan kontrollen. Kontroll 6 noga med utgångsriktningen från kontrollen och gå mot attackpunkten som är åsen med två stenar innan kontrollen sedan noga riktning in mot kontrollen. Kontroll 7 Över hygget, riktning mot åsen med en gul fläck, checka av stenarna på väg dit sedan vinkla in mot kontrollen.

Intervall3 (nr 8-10, 1110 m): Kontroll 8, man vill attackera kontrollen uppifrån via punkthöjden som ligger nära en brant, gå höger om myren, känn av den flacka höjden med en sten i östra kanten och gå noga riktning genom det gröna fram till attackpunkten. Sedan noga in mot kontrollen. Kontroll 9 Går förenkla genom att helt enkelt gå upp på högsta punkten innan kontrollen, håll bra riktning och fart upp mot högsta punkten checka av branterna och det gula på vägen fram till attackpunkten sedan bara noga riktning mot kontrollen. Kontroll 10 en riktig kompass sträcka genom det gröna där jag medvetet väljer att hålla lite höger om sträcket för att veta vilken sida av kontrollen jag är när jag kommer fram till åsen som är lite öppnare. Var noga med att få stenen när ni går in från vägen och sedan bara noga kompass mot stenen, försök spana efter stenen i det gröna men om ni inte får den fortsätt bara noga kompass så vet ni att ni ska vinkla vänster till kontrollen när ni kommer ut på det öppna.

Intervall4 (nr 11-13, 840 m): Kontroll 11, ta stigen en bit, vik av mot höjden och sedan över myren via den N lilla öppna myren, därifrån noga riktning upp mot höjden. Ett alternativ är att ta den via hyggeshörnet i NO som kan vara lite enklare. Kontroll 12 hög fart över hygget över höjden till nästa hygge, gå in i södra spetsen av hygget över myren via höjden till nästa höjd dör kontrollen sitter. Kontroll 13 Rätt riktning ut från kontrollen och sedan ut på hygget.

Intervall5 (nr 14-16, 870 m): En svår intervall, Kontrollen 14 måste man veta exakt var man korsar kraftledningen och sedan gå noga riktning och checka av höjderna och stenarna innan, ett sätt är att medvetet ligga lite vänster om sträcket för att sedan vinkla in höger mot kontrollen. Kontroll 15 gå

via åsen och ringhöjden och sedan noga riktning in. Kontroll 16 är svår, rakt på noga med riktningen genom grönområdet, sedan kunna läsa av åsen med gult + stenarna innan kontrollen.

Intervall6 (nr 17-20, 1190 m): En lång intervall, Det finns två sätt att ta Kontroll 17, antingen rakt på lite höger om sträcket och läsa av myren, åsen med små höjder (lite svårare) eller lite vänster och känna av hygget innan man vinklar snett höger. För båda vägvalen är höjden med gult innan attackpunkten. Kontroll 18, två alternativ, båda startar med att utgång rakt söderut för att få bra löpstråk och undvika det gröna, sedan antingen gå över bäcken västerut för att sedan vika sydväst och följa åsen mot kontrollen, noga riktning och läsa av beståndsgränsen innan kontrollen. Ett annat alternativ är fortsätta söderut och runda V om lilla oframkomliga sankmarken sedan noga riktning in. Kontroll 19 rätt riktning ut via hygget, de öppna ytorna via höjden och branten innan man går ner mot kontrollen. Kontroll 20 är noga riktning ut från kontrollen och läsa av branten, höjden med gult.

Efteråt: Jogga ned minst 5-10 min

Lycka till Per Ögren ledare BAIK 070-5296795