

Vecka 14 2021

KRETSTRÄNING



den 5-10 april 2021

Låååångsträckor! En del älskar dem andra... älskar dem mindre... Men, oavsett så är det ett moment som behöver tränas och hur träna man då långsträckor?

DELAD TRÄNING:

Svart, Violettt och Orange har långsträckor som moment en samlingsplats i norra delen av kartan medan alternativ för gul och vit ugörs av mer ordinära banor och utgår från Skara Sommarlands Camping.

I skogen finns markering för start, mål och alla kontroller, dock ingen vägvisning eller, för vit och gul, snitsel mellan start och mål.

Parkering sker för Svart, violett och orange under kraftledningen ca 350 m öster om start och mål.

För gul och vit kan parkering ske i anslutning till start och mål på Sommarlands Camping.

START:

Fri start mellan 08.00 den 5 april och 23.59 den 10 april.

KARTA: Utsnitt Skärv, Ekv. 2,5 m. Ritad till DM 2018, av Göran Larsson. Reviderad -19, -20 och -21.

BANOR & SKALA:

Svart	7 km	1: 10 000
Violett	5 km	1: 10 000
Orange	3,5 km	1: 7 500
Gul	3,0 km	1: 7 500
Vit	2,5 km	1: 7 500

För övningen används samma kontroller som utgjorde Häxjakts veckans-banorna.

ANMÄLAN & AVGIFTER:

Föranmälan behöver ej göras.

Kartor skrivs ut själv från Eventor.

Träningen är avgiftsfri.

TERRÄNG: Mycket flack och stigrik skogs- och kulturmark med måttlig detaljrikedom. Större partier med mycket fina orienteringsområden delas av med mindre smala skiften av föryngringsytor och avverkningsytor. En del nya hyggen har tillkommit under senaste åren.

Hästar (både ryttare och med sulky) kan förekomma i området - visa STOR hänsyn!

TEKNIKTIPS:

Svart: För att få ut mer av träningen ska löparen inte titta på banan före genomförandet utan lösa vägvalsproblemen under viss tidspress. Samtidigt, jobba med att söka bra, snabba löpvägar och ha framförhållning, vilket borgar för ett högt tempo.

Violett: Löpare på det här alternativet bör vara i läge att utveckla sin förmåga att lösa långsträckor. De ska inte läsa in vägvalen i förväg utan de ska lösas i skogen, i stunden, MEN, viktigt att ta sig tid att hitta ett bra vägval utifrån... löpbarhet - längd - säkerhet och även dina egna styrkor.

Orange: För de yngre löparna handlar övningen mycket om att hitta löpstråk, förlita sig på riktning under valda delar av sträckan. Och, inte minst, att hålla fokus och tempo uppe.

OBS! för orange kan övningen uppfattas som något svår och ovan varpå

Vecka 14 2021

KRETSTRÄNING

den 5-10 april 2021



uppföljning är en bra idé, eller åtminstone genomgång av genomförandet FÖRE träningen.

ALTERNATIV GUL & VIT

Tillgängliga alternativ för gul och vit är, med små tillägg, samma banor som vid Gandviks "Häxjaks-veckans banor" över påsken MEN baklänges. Har löparen sprungit Häxvarianten är utmaningen att vara modig och hålla högre fart, men också fundera över om det är några sträckor som orienteras annorlunda utifrån vilket håll den löps. Har löparen inte sprungit Häxvarianten så är det som en vanlig bana.

SERVICE: Inga faciliteter på plats.

Banor läggs upp på Livelox.com där GPS rutt kan läggas in för jämförelse med andra. Livelox finns även som mobilapp.

CORONAANVISNINGAR

- Stanna hemma vid symtom
- Undvik samåkning
- Håll avstånd, undvik trängsel
- Var på plats så kort tid som möjligt
- Träna enskilt eller i små grupper

Upplysningar/kontakt:

Magnus Sundmark 0725-447736
eller magnus.sundmark@telia.com

Svart, violett och orange

Start & mål

Parkering

VÄGVISNING

Vit & gul

Parkering, start & mål

Sommärland

Travbanan

