

Teknikträning

2-4/5 2017

PM

Övning – Tempoväxling

Samling - P utmed Öranvägen, Huddinge - <http://kartor.eniro.se/m/O4sbx>

Syfte – Växla mellan olika löp-tempo och orienteringstekniskt fokus.

Genomförande – Jogga till startpunkten.

Håll högre tempo på de vanliga sträckorna och kör dem med valfritt vägval. Öka fokus och dra ner på tempot i korridorerna så du inte ramlar utanför korridorrens begränsningslinjer.

Att tänka på – På de vanliga sträckorna – Tänk på att även dessa är svåra. I korridorerna – Tänk på att det finns mycket värdefull information även utanför korridorerna. Tänk på att det (precis som på orange bana) inte är förbjudet att dela upp sträckorna och beta av dem bit för bit och stanna ibland.

Att tänka på på orange bana – De vanliga sträckorna har tydliga uppfångare i form av kraftledning. Tänk på att dra ner på tempot efter dessa kraftledningar in mot kontrollerna.

I korridorerna – Läs igenom tipsen på kartan om du känner osäkerhet på hur du ska ta dig fram.

Tänk på att det kan vara svårt att komma ihåg hela sträckan på en gång – Läs i så fall in en liten bit – Spring den biten och stanna därefter och läs in lite till.

Förkovring – För den som vill läsa lite extra om de egenskaper som är tränas i denna övning rekommenderas Orientera för att lära sig tävla sid 80-83, sid 85-93 och sid 112-115 samt Orientera för att lära sig träna sid 110.

Återstår bara att önska lycka till!