

PM Teknikträning på StOF:s Sommarläger 2024

Lördag 1 juni vid Lillsved



**OK RAVINEN
NACKA**

Vi hoppas ni ska få en rolig och utvecklande teknikträning i den vackra skärgårdsmiljön vid Lillsveds folkhögskola på Värmdö. Detta PM avser samtliga träningsnivåer från grönvit till violett nivå.

Utlämning av kartor

Utlämning av kartor sker klubbvis i lägerexpeditionen på lördag förmiddag från kl 09.30.

Samling och startplats

Samling vid starten för respektive bana. Det finns tre olika startplatser, en för Grönvit, en för Gul bana och en för Orange och Violett kort/lång, alla tre enkla att nå på gångavstånd från arenan. Varje klubb ansvarar själv för samling, eventuella instruktioner och att löpare kommer åter från skogen.

Tränings tid

Träningen är tänkt att äga rum mellan klockan 10 och 12, men det går att träna ända fram till 13 då skärmarna börjar plockas in.

Det är inga fasta starttider utan fritt för varje klubb att släppa iväg sina ungdomar när som helst under denna tid, men vi får hjälpas åt så att inte alla startar samtidigt. Det är många som ska träna under detta tidsintervall och det kan bli lite väntetid vid starten. De klubbar som har tidig lunchtid ska ges företräde att komma iväg under den första halvtimmen så att de får tillräckligt med tid på sig medan de som har sen lunchtid har tid på sig fram tills att skärmarna plockas in.

Tänk på...

Ta det lugnt, strunta i klockan och försök istället fokusera på de träningsmoment som är i fokus för din bana. Om något moment inte går som du tänkt dig - gör om och testa igen.

Träningsbanor

Grönvita (grön och vit har samma bana) 1,2km

Förutom själva banan vill vi att du funderar på följande två frågor: Känner du till alla karttecken som kontrollerna sitter vid? Ser karttecknen likadana ut på kartan som på kontrolldefinitionen?

Gul 2,2km

Övningen består av tre moment:

Del 1: Avstånd och stegningsövning

-Mellan snitslarna är det 100 m

-Hur många steg har du på 100 m?

Testa några gånger fram och tillbaka i olika fart. Behöver du fler steg bredvid stigen än på stigen?

Del 2: Korridor

-Försök att springa mellan strecken

Del 3: Kontrollplock med attackpunkt

-Vissa kontroller har en liten cirkel som är din attackpunkt in mot kontrollen. Var noggrann med kompassen sista biten in till kontrollen och mellan de korta sträckorna.

Orange 3km

Del 1: Kontrollplock

-Var noga med kompassriktningen!

Del 2: En ganska stenig korridor, håll dig innanför strecken!

Del 3: Kompassriktning längre sträcka

-Hur nära kontrollen kan du komma med hjälp av enbart kompassen?

Violett bana finns i två olika längder vilka är tryckta på fram- och baksida på samma papper

Violett – 3,3km - övning med extra allt

Del 1: Kontrollplock i sluttning
Del 2: En ganska stenig korridor
Del 3: Använd högsta punkten som attackpunkt
-Använd högsta punkten som hjälp för att hitta kontrollen på ett säkert sätt
Del 4: Avståndsövning
Del 5: Korridor

Violett – Lång 4,6km - övning med extra allt

Del 1: Kontrollplock i sluttning
Del 2: En ganska stenig korridor
Del 3: Använd högsta punkten som attackpunkt
-Använd högsta punkten som hjälp för att hitta kontrollen på ett säkert sätt
Del 4: Avståndsövning
Del 5: Korridor

Kontrollmarkering

Liten skärm med kodsiffra (inga SI-enheter).

Analys

Banorna publiceras på LiveLox under namnet "StOF:s sommarläger 2024 – Teknikträning".

Kontaktuppgifter

Frågor om teknikträningen: Kalle Lindqvist, Skogsluffarnas OK, karl.h.lindqvist@gmail.com,
tel 070-3535417

**Varmt välkomna önskar Järla Orientering, Skogsluffarnas
OK och OK Ravinen!**