

Teknikträning: Utförs-o med backintervaller Gesunda 090701

Samling för samåkning Vasaloppets hus kl 18:00. Parkering på en vändplan ca 50m från vägen mellan Ryssa och Gesunda (ca 1,2km efter Ryssa, på höger sida, det ska sitta en liten skärm vid grusvägen mot vändplanen. Åk sakta för att inte missa var du ska svänga in.

Till mål ca 800m. Direkt från vändplanen välj den största skogsvägen (den är bitvis ganska lerig) och följ den uppför hela vägen tills du kommer in på kartan precis vid målet. Sen är det ytterligare ca 500m till startpunkten men då är du redan på kartan. Var noga med orientering redan på väg till startpunkten så att du hittar dit utan problem.

Se kartan på hitta.se var du ska parkera: <http://tinyurl.com/l8aqts>

Syfte

Kombinerad fysisk träning och intensiv orientering. Löpträning uppför och orientering utför (= hög hastighet). Samma typ av träning som vid Hökberg/Låde i maj.

Bana

Banan består av **4 uppförslöpningar** (streckad linje på kartan, enklare orientering längs en beståndsgräns) mellan 0,4km och 0,6km och **4 utförslöpningar** (ol-bana med några kontroller) mellan 0,6km och 1,0km.

Hela banan 5,6km.

Det går att korta av banan.

Kontroller

Små skärmar vid alla kontroller, startpunkten och målet, inga kodsiffror. Definitioner på kartan. Det sitter även andra kontroller i skogen (stora skärmar och ställningar med kodsiffror) men dessa är från en annan träning.

Terräng

Mycket fin! Detaljrika sluttningar med många sänkor, stenar och höjder.

Karta

1:10000, e=5m från 2006. Stämmer bra förutom lite röjning på något stället.

Genomförande

Helst ska du springa detta som intervallträning – full fart både uppför och nerför och sedan några minuter joggvila runt kontrollen innan du börjar springa uppför igen. Det är bra att träna på att orientera när du springer utför (- hög hastighet) och samtidigt är trött/har syrebrist i hjärnan efter uppförslöpningen. Om du har pulsklocka bör din puls hamna i zonen 90-95% av maxpulsen.

Det går förstås också att springa banan i lugnare tempo.

Ungdomar/nybörjare

Svår övning, från DH 16.