

TRÆNINGSLØB 5/3 22

Weekendens løb er lagt op som teknisk træning, hvor fokus er på **Grovorientering/opfang, finorientering.**

Grovorientering/opfang

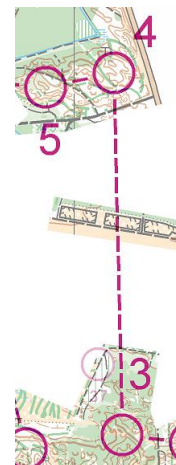
Formålet med grovorientering er at øge farten, og holde den, uanset hvad du møder undervejs (fx undgå at stoppe, hver gang du krydser en grøft, for nu at finde ud af hvor du krydser grøften!)

Normalt skal du selv "opdage" et eventuelt opfang. Derfor bør du altid læse et stræk bagfra!!

Træningsoplægget er lavet, så **opfanget**

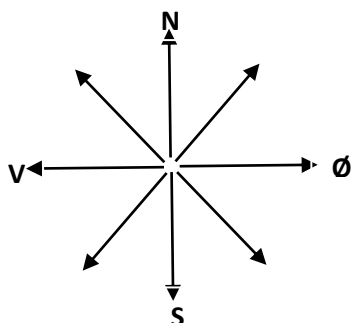
1. bliver serveret (grovkompassstrækkene er markeret med stiplede linie)
2. det ligger umiddelbart før posten
3. er meget tydeligt og "opfangende". Så alt, hvad der ligger før på strækket er **ligegyldigt...** i forhold til at HOLDE HØJ FART!!
Derfor har jeg markeret det "ligegyldige" med hvidt på kortet!!

Hvis du fx ser på opfanget før post 4, så er det ikke så vigtigt, om du rammer lidt til højre eller til venstre....opfanget "fanger" dig!



Strækeksempel med

- opfang lige før post 4
- finorienteringsstræk (4-5)



Grovkompass:

For at holde retning, skal du anvende endnu en teknik på din vej, nemlig **grovkompass;**

Til grovkompass er det nok at anvende kompassets 8 hovedretninger.

Og husk; "det er ikke så vigtigt, hvor du er, men hvor du skal hen!" (du har jo dit store opfang foran dig at løbe efter, så bare hold høj fart frem til opfanget!)

Finkompass:

Finkompass er meget velegnet til korte stræk, eller fx til at finde frem til poster i diffuse områder.

Har du en finkompassretning på et kort stræk, kan du næsten ikke misse posten! Fx er strækket 4-5 = 130 m.

Hvis du bruger finkompass her, vil du afvige ganske lidt på så kort et stræk!

Spørg i start, hvis du er usikker på at tage en finkompassretning!

GOD TUR I SKOVEN

Steffen

PS: Der er 4 Svære baner: 1) 4,4 km 2) 3,8 km 3) 2,8 km 4) 2,5 km.

Giv mig gerne et praj på SMS/Messenger (4144 4663 – senest torsdag aften), hvilken bane du vælger, så vi kan optimere korttrykningen!