

Teknikträning Långsjön 29 april 2010

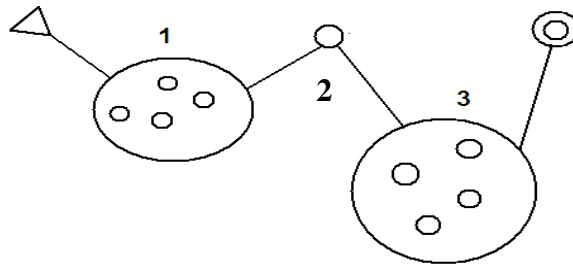
Samling: Ovangårdsberget, skärm längs vägen Säter – Smedjebacken, ca 2 km från Statoil vid avtaget från rv 70.

Anmälan: Anmäl antal löpare på orange, violette respektive svart nivå på e-mail carina-per@telia.com senast **söndag 25 april**.

Start: Gemensam uppvärmning efter skogsbilväg ca 1,5 km med start **prick 18.00**. Överdrag kan tas med till slutet av skogsbilvägen, tag med platspåse om det regnar.

Övningar och syfte: Stafetträning i hög fart som ett sista tempopass innan 10-mila.

Övning 1: Gemensam start för alla på en 3,9 km lång bana med orange svårighetsgrad. Gaffling enligt "gäsenmetoden" vilket innebär att violetta och svarta löpare förlänger banan med några extra kontroller vid de gafflade kontrollerna. Alla kontroller ger en bana på ca 5,5 km.



Övning 2: Korta banor, ca 1,5 km, i kuperad terräng för gemensam start eller intervallstart. Start och mål på toppen av höga berget, samma som målet för övning 1.

Övning 3: För den som inte är trött nog finns backintervaller – lång och kort backe.

Skala: 1:10 000 för orange bana 1:15 000 övriga på övning 1.
Övning 2 enbart 1:10 000

Kontroller: På övning 1 finns skärmar på alla kontroller på orange. Övriga kontroller enbart gul snitsel.
Övning 2 enbart snitsel och övning 3 skärm och skylt vid starterna för intervallerna.

Stämplingsteknik: "Touch-stämpling" på alla banor.

Kontrollangivelse: Finns ej. Kontrollerna sitter på föremålet "mitt i ringen". Alla höjder placerade uppe på, branter vid foten och sänkor uppe i.

Karta från 2002: Då kartan inte reviderats nyligen finns en del nya hyggen och några gamla hyggen är skogbevuxna. En ny körväg finns strax innan 4:e kontrollen på övn 1. Detta ej redovisat på kartan. Tag sikte på höjderna och kolla kompassen!!!

Ingen dusch: Övningen sker mitt ute i vildmarken och vi har tyvärr ingen klubbstuga att erbjuda duschmöjlighet i, tag med torra kläder.

Frågor: Kan kanske besvaras av Carina och Per på tel 0225-51211 el 070-6404673.

Välkomna till Säterskogarna!