



Tre tekniklørdage og Teknikweekend 2017-2018

For OK Sorø – Herlufsholm OK – Holbæk OK og øvrige VTR-klubber mv.



Efter tre velbesøgte tekniklørdage og en svensk tekniktur i 2016-17, gentager holdet bag tekniklørdag tilbuddet i 2017-18, for alle på LET/HVID – MELLEMSVÆR/GUL eller SVÆR/SORT, på følgende datoer:

Lørdag den 18. november 2017 kl. 10-15: Kortkontakt og Højdekurver; Grydebjerg, start fra Parnasvej

- **Kortkontakt** – hvordan du hele tiden følger med på kortet og i skoven og ikke bliver væk
- **Højdekurver** – hvordan du læser og navigerer efter højdekurverne

Lørdag den 20. januar 2018 kl. 10-15: Kompas og skridt; Sønderskov Nord, start fra Ringstedvej

- **Kompas** – hvordan du holder retning undervejs på strækket og ind imod posten
- **Skridt** – hvordan du styrer afstand, så du ikke løber for langt – og langt nok

Lørdag den 17. marts 2017 kl. 10-15: Trafiklys, angrebspunkt og Vejvalg; Sønderskov Midt, syd for Næstvedvej

- **Trafiklys og angrebspunkt** – hvordan du opdeler strækket i let/hurtig og svær/langsom del
- **Vejvalg** – hvordan du vælger det mest optimale stræk imellem posterne, bl.a. via trafiklys

Lørdag-søndag den 19.-20. maj 2018: Teknikeventyr med super svære baner; Olofström i Blekinge

- **Afprøv grænserne** for, hvor svære baner du kan løbe, med brug af teknikker fra lørdagene
- **Løb evt. sammen** to eller tre løbere, så flere hjælper hinanden med at komme igennem banen
- **Fælles overnatning og mad**, som klubberne hjælpes ad med at arrangere

For HVID/LET og GUL/MELLEMSVÆR vil der være fokus på at opdage og få sikkerhed i teknikkerne. For SVÆR/SORT vil der være et udfordrende program, med fokus både på de tekniske elementer og på Flyd!

De fleste øvelser vil være makkerøvelser, hvor du løber sammen med en anden o-løber. For at holde fokus på teknikken, er der ingen tidtagning og ingen sportident. Medbring gerne tommelkompas. Husk eventuelt ekstra varmt tøj, madpakke, drikkedunk, thermokande med en varm drik, kage mv.

Vigtigt: Tilmeld dig på det rigtige niveau!

Som deltager kan du ikke regne med, at du bare kan tilmelde dig på niveauet for de baner, som du plejer at løbe fx til VTR-træningerne. Det skyldes, at vi som o-løbere ikke er på samme niveau med hensyn til de forskellige o-teknikker. Når du tilmelder dig til en tekniskørdag, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til netop de o-teknikker, som den enkelte tekniskørdag har fokus på.**

Prøv at indplacere dig selv i tabellen nedenfor:

Fem O-teknikker på Fem Sværhedsgrader

	Kortkontakt	Kompas og skridt	Vejvalg	Trafiklys	Flyd
Elite	Kortkontakt også i fx svensk terræn Alle højdekurver Fanger alle detaljer < 30 sek bom	Altid kompas på kortet - og skridt overalt hvor det er relevant	Hensyn til egne styrker og svagheder, til <u>forudlæsning</u> og mental tilstand	Tilpasser løbende tempo og teknik på stræk efter sværhedsgrad	Løber uafbrudt Læser kort uanset terræn Planlægger tidligt hele banen
Sort/Svær	De fleste højdekurver Fanger detaljer i høj fart Sikker i natløb < 2min bom	Kompas på det meste af banen, og skridt ved kompas fra SSU til posten	Overskuer alle typer af vejvalg	Skifter konsekvent teknik og tempo ved angrebspunkt / SSU	Stopper sjældent Læser kort i det meste terræn Læser forud på det næste og vigtige stræk
Gul/ Mellemsvær	Tætheder og store højdekurver Fanger detaljer ved lav fart Kan løbe natløb <7-8 min bom	Kompas og skridt ind til og ud fra poster	Muligheder for "lige-på" vejvalg	<u>Grovorientering</u> efter store opfang Bruger lejlighedsvis angrebspunkt / SSU	Stopper ved poster Læser kort i let terræn Smugkigger på næste stræk
Hvid/Let	Følger <u>ledelinier</u> Stopper for at fange detaljer <20 min bom	Kompas på stier og mellem <u>ledelinier</u>	Fokus på brug af <u>ledelinier</u>	Stop for at komme fra stien til posten	Stopper for at planlægge Læser lidt kort ved løb på sti
Grøn/ Begynder	Tommelfinger på foldet kort Kan blive væk	<u>Nordvender</u> kortet og ser i løbsretningen	Beslutninger i stikryds	Stop ved hvert stikryds	Planlægger før strækket løbes

Tilmelding med angivelse af dit NIVEAU for den o-teknik, som trænes, senest **FREDAG EN UGE FØR**

via Jesper Børsting, Mail: jesperborsting@ost.tele.dk Startsted mv. oplyses efter tilmelding.

Deltagelse er gratis, men klubber med mange tilmeldte deltagere kan blive pålagt opgaver.

Yderligere oplysninger fås hos Morten Hass (mobil 29741337) eller Mette Filskov (24871986) fra OK Sorø, eller hos Anders Knudsen fra Herlufsholm OK (42700179)