



Tre tekniklørdage og To teknikturer 2018-2019

Arrangeret af OK Sorø, Herlufsholm OK og Holbæk OK for alle VTR-klubber



Efter velbesøgte tekniklørdage og svenske teknikturer siden 2016, gentager vi tekniktrænings-tilbuddet i 2018-19 for alle løbere i VTR-klubber på MELLEMSVÆR/GUL eller SVÆR/SORT, på følgende datoer:

TRE TEKNIKLØRDAGE – november, januar og februar – alle tre dage kl. 10-15

Lørdag den 17. nov. 2018: Kortkontakt og Højdekurver – Næstved by/Fruens Plantage, fra [EUC Næstved](#)

- **Kortkontakt** – hvordan du følger med på kortet og ikke bliver væk, denne gang trænet via bysprint
- **Højdekurver** – hvordan du læser og navigerer efter højdekurverne – dette trænes i Fruens Plantage

Lørdag den 19. januar 2019: Kompas og skridt – Kårup Skov, fra [Vindekilde Strandvej](#)

- **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 23. februar 2019: Trafiklys, Angrebspunkt og Vejvalg – Tersløse Skov fra [laden på Seehusenevej](#)

- **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

For GUL/MELLEMSVÆR vil tekniklørdagene have 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!**

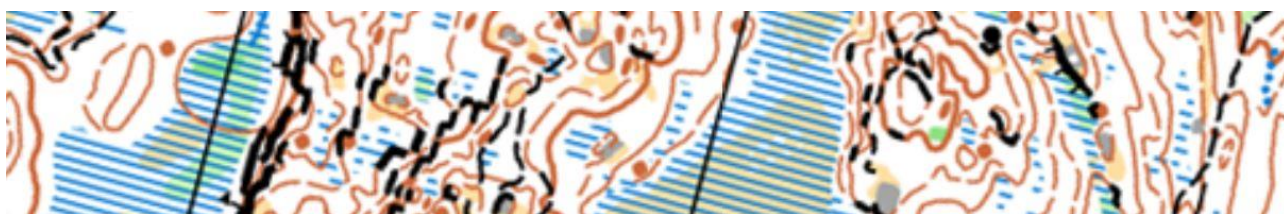
Tekniklørdagenes øvelser vil være makkerøvelser, hvor du løber sammen med en anden o-løber. For at holde fokus på teknikken, er der ingen tidtagning og ingen sportident. Medbring gerne tommelkompas. Husk eventuelt ekstra varmt tøj, madpakke, drikkedunk, termokande med en varm drik, kage mv.

TO TEKNIKTURE – december og juni

Teknikturene er en lejlighed til at afprøve grænserne for, hvor svære baner du kan løbe, med brug af teknikkerne fra de tre tekniklørdage. Turen til Blekinge har kørt et par år med succes, og i år bliver der også mulighed for en tur til Göteborg lidt før jul i 2018. For begge teknikture gælder:

- **Afgang fra Sjælland lørdag morgen ca. kl. 8, hjemkomst søndag eftermiddag senest kl. 16.**
- **Afprøv grænserne** for, hvor svære baner du kan løbe, med brug af teknikker fra lørdagene
- **Vælg mellem 3 / 5 / 7 km SUPER SVÆRE/SORTE normale orienteringsbaner** (ikke teknikbaner)
- **Vi løber sammen i smågrupper på 2-3 løbere.** Grupperne er matchet hjemmefra, og vi hjælper hinanden igennem banen og diskuterer teknikken undervejs (sololøb er også tilladt).
- **Ingen tidtagning**, der er fokus på teknik - dog om muligt gps-sporing til o-track eller lignende.
- **Fælles overnatning og mad**, som klubberne hjælpes ad med at arrangere.

Lørdag-søndag den 15.-16. december 2018: Teknikudfordring GÖTEBORG med super svære baner



IFK Göteborg er p.t. nok verdens stærkeste orienteringsklub, og banelægger Kjell Olof Ehrencrona, der bl.a. laver træning til klubbens eliteløbere, sætter baner ud til os i [Delsjöområdet](#), hvor der var finale til O-VM for de gamle aldersklasser i 2015. Vi løber en rigtig svær træningsbane lørdag og en lige så svær bane søndag, med start, omklædning og bad i IFKGBs klubstuga. Der er reserveret overnatning på Partille Vandrarhem lørdag til søndag til max. 16 deltagere. Lørdag burde der kunne findes tid til lidt juleshopping. Udgift per deltager forventes mellem 750-1000 kr. inklusive alt: biltur, fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger. **Tilmelding og betaling før 1. december 2018** til mortenhass@gmail.com.

Lørdag-søndag den 8.-9. juni 2019: Teknikeventyr OLOFSTRÖM med super svære baner



OK Vilse ligger i Olofström og har Blekinges lækreste orienteringsterræn, og tidligere O-ringen-banelægger Thomas Henmyr ruller baner ud til os i topterrænerne [Norra Ryssberget](#) og [Alltidhult](#). Vi planlægger igen i 2019 at overnatte i de fire flotte hytter på Halens Camping, hvor vi reserverer overnatning til maksimalt 24 deltagere. Man kan nå hjem til det traditionsrige pinseløb på Vesterlyng mandag den 10. juni. Udgift per deltager forventes mellem 600-850 kr. inklusive alt: biltur, fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger.. **Tilmelding og betaling før 15. maj 2019** til mortenhass@gmail.com.

Vigtigt: Tilmeld dig hver teknklørdag 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 teknklørdag, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til netop de o-teknikker, som den enkelte teknklørdag har fokus på. Se 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 til en teknklørdag med angivelse af dit NIVEAU for den o-teknik, som trænes, senest FREDAG EN UGE FØR til Morten Hass, OK Sorø via mortenhass@gmail.com. Deltagelse er gratis. 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)