



Tre tekniklørdage, en -torsdag & To teknikturer 2019-2020

Arrangeret af Sorø, Herlufsholm, Roskilde og Holbæk for alle VTR-klubberne



Efter velbesøgte tekniklørdage og svenske teknikturer siden 2016, gentager vi tekniktrænings-tilbuddet i 2019-20 for alle løbere i VTR-klubber på MELLEMSVÆR/GUL eller SVÆR/SORT, på følgende datoer:

TRE TEKNIKLØRDAGE + EN TEKNIKTORS DAG – lørdagene kl. 10-15 + torsdagen kl. 17.30-19.30

Lørdag den 30. nov. 2019: Kortkontakt og Højdekurver – Avnstrup, [P-plads vest for Avnstrup centret](#).

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

Lørdag den 18. januar 2020: Kompas og skridt – Broby Vesterskov, fra [krydset Lyngevej/Suserupvej](#).

- **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 29. februar 2020: Trafiklys, Angrebepunkt og Vejvalg – Stenskov, fra [Gulerodshuset](#)

- **Trafiklys og angrebepunkt** – 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

Torsdag den 16. april 2020 kl. 17.30: Sprint – ZBC Ringsted, [Eriksvej 4 i Ringsted](#)

- **Vejvalg på sprintbaner** – hvordan du holder fokus på de særlige signaturer og barrierer i sprintløb
- **Kortkontakt i sprint** – hvordan du undgår at løbe forkert i sprint og tabe vigtige sekunder

Teknikdagens 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 tommelkompass. Husk eventuelt ekstra varmt tøj, madpakke, drikkedunk, termokande med en varm drik, kage mv.

Vigtigt: Tilmeld dig hver tekniskørdag på det rigtige niveau!

For **GUL/MELLEMSVÆR** vil tekniskørdagene 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!**

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**. Målgruppen for tekniskørdag er løbere på GUL eller SORT, så **hvis du befinder dig på HVID niveau i den teknik der trænes, så vil tekniskørdag være for svær for dig**. **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 angrebepunkt / 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 angrebepunkt / 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 tekniskørdag med angivelse om du løber GUL eller SORT, 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 52111664), Mette Filskov (24871986) fra OK Sorø, Anders Knudsen fra Herlufsholm OK (42700179), eller Christine Svendsen fra OK Roskilde (53500753).

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 for andet år i træk tager vi en tur til Göteborg lidt før jul. For begge teknikture gælder:

- **Afgang fra Sjælland lørdag morgen ca. kl. 7, 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. Munter GPS-visning lørdag aften.

Lørdag-søndag den 14.-15. december 2019: Teknikudfordring GÖTEBORG med super svære baner



IFK Göteborg er p.t. nok verdens stærkeste orienteringsklub, og banelægger Kjell Ehrencrona, der bl.a. laver træning til klubbens løbere, sætter svære træningsbaner ud til os lørdag i [Delsjö-området](#), hvor der var finale til O-VM for de gamle aldersklasser i 2015, og søndag i [Lexbydal-området](#), hvor der var Tiomila i 2017. Der er reserveret overnatning på Partille Vandrarhem lørdag til søndag til max. 16 deltagere. Udgift per deltager forventes ca. 450 kr. inklusive fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger. Hertil kommer kørsel afregnet i bilerne, ca. 550 kr. **Tilmelding til mortenhass@gmail.com og betaling af 450 kr. til OK Sorø på konto: 2300 8980220681 før 1. december 2019.**

Lørdag-søndag den 13.-14. juni 2020: Teknikeventyr OLOFSTRÖM med super svære baner



OK Vilse bor i Olofström og har Blekinges lækreste orienteringsterræn, og tidligere O-ringen-banelægger Thomas Henmyr ruller igen i 2020 baner ud til os i topterrænerne [Rammsjön](#) og [Alltidhult](#). I 2020 er det endelig lykkedes at leje [Ødegården Boafall](#), som ligger lige ved løbsterrænet med plads til overnatning til maksimalt 24 deltagere. Udgift per deltager forventes ca. 450 kr. inklusive fælles forplejning, overnatning, og naturligvis de to træninger. Hertil kommer kørsel afregnet i bilerne, ca. 500 kr. **Tilmelding til mortenhass@gmail.com og betaling af 450 kr. til OK Sorø bankkonto: 2300 8980220681 før 1. juni 2020.**