

PM

Treningsløp og o-teknisk trening 3.april

Denne økten er åpningen av et o-teknisk samarbeid mellom Larvik, Lardal, Hedrum og Sandefjord. Dette tilbudet er spesielt rettet mot tenåringer, men det er også åpent for andre som vil løpe gode o-tekniske løyper. Hedrum OL har også innlagt treningsløp for hele klubben, på samme måte som Larvik OK.

Arena: vedplassen ved kirkegården i Askeskogen (samme som MOT.TV-samlingen). Vi merker fra f.v. 301 mellom Stavern og Helgeroa ved Skårabakken.

Parkering både på vedplassen nord for veien, og på sydsiden av veien ved kirkegården. Det skal være plass til nok biler her.

Start fra kl. 18:00. Tenåringene som inngår i dette spesielle o-tekniske tilbudet samles 18:15 til en felles gjennomgang av opplegget. Da har også de fleste andre dratt ut. Etter økten blir det også en felles gjennomgang av erfaringene.

Terrenget er detaljrikt med mange koller av ulik størrelse, og vil nok oppleves som stedvis «rufsete». Mellom kollene er det flate partier med vegetasjon av ulik alder. Husk at løvet ikke er på plass ennå, slik at det kan være lettere å ta seg igjennom grønt enn det ser ut på kartet. Det er videre mange stier for de letteste løypene.

O-teknisk tema: «Inni ringen». Dette betyr at du leser og forstår hvordan det ser ut inni ringen før du kommer dit. Samt at du i tillegg har lest postbeskrivelsen, og vet nøyaktig hvor posten er. Ta også med deg utgangen/retning ut av posten. Da har du «**et bilde**» inni hodet ditt, som skal dukke opp i praksis når du kommer inni ringen. Da kan du løpe fort helt inn i posten, fordi du kan la være å se på kartet fra ringkanten. Du bruker bare «bildet» inni hodet ditt, og «postblikket» for å finne selve posten. Prøv dette – det er en veldig fin følelse å få flyt i akkurat dette!

Løyper:

Nivå	Lengde	Poster
A	4,5 km	19
B	3,6 km	13
C	3,0 km	12
N	2,4 km	10

I tillegg har vi en fast økt (fra MOT.TV-samlingen) med både A (4,9km) og B-løype (2,8km) fra samme arena. Disse kan også løpes for å fordele løperne litt bedre i skogen.

Det henger store skjermer og EKT på dette treningsløpet. Dog ikke EKT på alle poster på den faste økten. Kartet er trykket i 1:7500. Vi trykker også noen eks. i større målestokk på A-løypen og B-løypen. Spesielt egnet for veteraner med litt svekket syn.