



Tekniklørdage 21. januar og 4. marts 2016 kl. 10-15

For OK Sorø – Herlufsholm OK – Holbæk OK (evt. andre VTR-klubber)



Så er der igen tekniktræning for dig der løber **LET/HVID – MELLEMSVÆR/GUL** eller **SVÆR/SORT**

Efter en velbesøgt tekniklørdag den 8. oktober 2016 med fokus på Kortkontakt inkl. Højdekurver, er nu planlagt to yderligere tekniklørdage: Den **21. januar 2017** og den **4. marts 2017**, begge dage kl. 10-15:

For dig der løber **LET/HVID** eller **MELLEMSVÆR/GUL** vil der være der fokus på følgende:

Lørdag den 21. januar 2017 i Sønderskov Nord (nord for jernbanen)

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

Lørdag den 4. marts 2017 i Sønderskov Midt (syd for Næstvedvej)

- **Kompas og skridt** – hvordan du holder retning og styrer afstand undervejs
- **Flyd** – hvordan du undgår at bruge tid på at stoppe undervejs på banen

For **SVÆR/SORT** vil der være **et udfordrende program**, især med fokus på disse tekniske elementer!

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 meget gerne **et tommelfingerkompas**. Har du ikke, så lån eventuelt et af en klubkammerat.

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

Vi mødes og har base fra OK Sorøs klubhus på [Skolevej 1a](#), så du kan komme i ly.

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 teknisklørtdag, skal du derfor **vurdere dit eget niveau i forhold til netop de o-teknikker, som den enkelte teknisklørtdag har fokus på**. Fx er der på teknisklørtdagen den 21. januar fokus på Trafiklys og Vejvalg. Måske er du på niveau *Sort/Svær mht Vejvalg* og niveau *Gul/Mellemsvær mht. Trafiklys*? Måske har du lyst til at få *genopfrisket en teknik* og vælger at gå et niveau ned? Angiv derfor niveau per teknik ifm din tilmelding, så du får alle øvelser på det rette niveau!

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 per o-teknik, som trænes, senest lørdag en uge før, dvs. frist hhv. lørdag den 14. januar og lørdag den 25. februar. Tilmelding sker via kontaktperson i din klub:

- **OK Sorø:** Morten via mortenhass@gmail.com
- **Herlufsholm OK:** Jesper Børsting jesperborsting@post.tele.dk
- **Holbæk OK:** Bjark Bo Christensen bjarkbo@gmail.com

Andre VTR-klubber, som vil deltage, skal selv koordinere tilmelding og stille med en instruktør på dagen!