

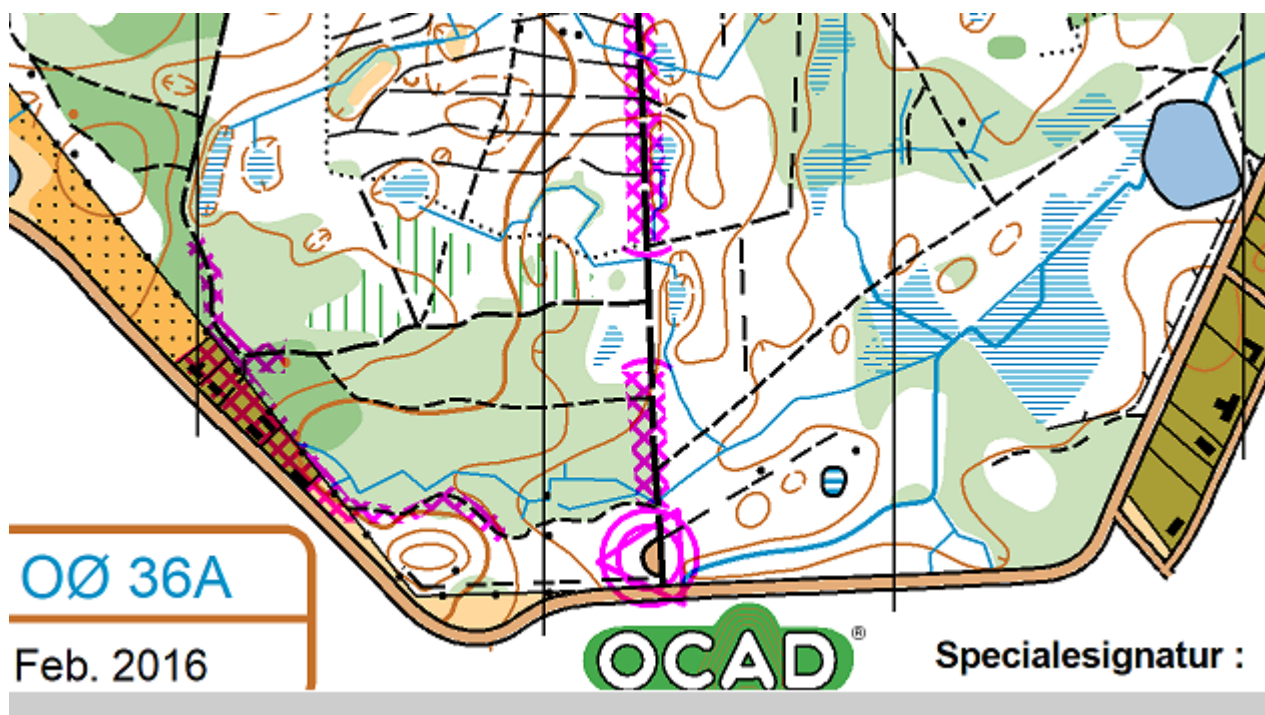
## Instruktion til O-kunkurrence træning Lørdag den 24-11-2018 kl. 10.00 (Annebjerg skov)

### O-træningssamling nr. 2

Lørdag d. 24-11-2018 kl. 10.00 mødes vi i Annebjerg skov til 2. o-træningssamling i konkurrence træningsforløbet (forventet varighed 2½ - 3 timer):

**Start / Mål:** Mødested på P-plads i syd af skoven: se på nedenstående kort:

### ANNEBJERG SKOV



**Parkering:** Ved start og mål på P-plads

Træning kommer til at forløbe således:

Kl. 10.00 (præcis) er der instruktion – vi skal lave 2 øvelser som gennemføres individuelt. Fokus er på en o-form

Øvelse 1 – opvarmingsløb i terræn på snitzlet bane (ca. 800 m) – man får udleveret et lille kort med ruten.

Øvelse 2 – sort orienteringsløb – banen er ca. 2,1 km, som skal gennemløbes flere gange – fokus er på o-form kontra fysisk form. Første gennemløb af banen definerer ens o-form, mens de efterfølgende



gennemløb (hvor man kender banen) definerer ens fysiske form. Vi anvender sport ident, således vi kan måle den nøjagtige tid for stræk og gennemløb.

Banen er lavet som sort finorientering med 9 poster på 2,1 km, hvor de enkelte stræk er uden stiløb (enkelte store stier må krydses undervejs).

Optimalt løber man 3 gennemløb, og herved kan man beregne, hvordan ens o-form er i forhold til ens fysiske form.

---

*Info til dem som ikke er tilmeldt:*

*Alle kan være med også selvom man ikke har tilmeldt sig konkurrencetræningsforløbet.*

*Træningen kan også bruges til at løbe en sort bane som træningsløb.*

*Hvis man ikke kan løbe sort bane – er der mulighed for at prøve kræfter med en sort lille bane i syddelen af skoven måske sammen med en makker under trygge forhold.*

---

Husk at melde til og fra – så vi ved hvor mange kort vi ca. skal printe.

Vel mødt  
Træningsudvalget  
Søren Klinkby