

Hver måned vil vi have fokus på et nyt moment til teknik træning, forud for træning vil der ligge et oplæg for hvert moment. Så kom forberedt og læs dette oplæg!

## Maj:

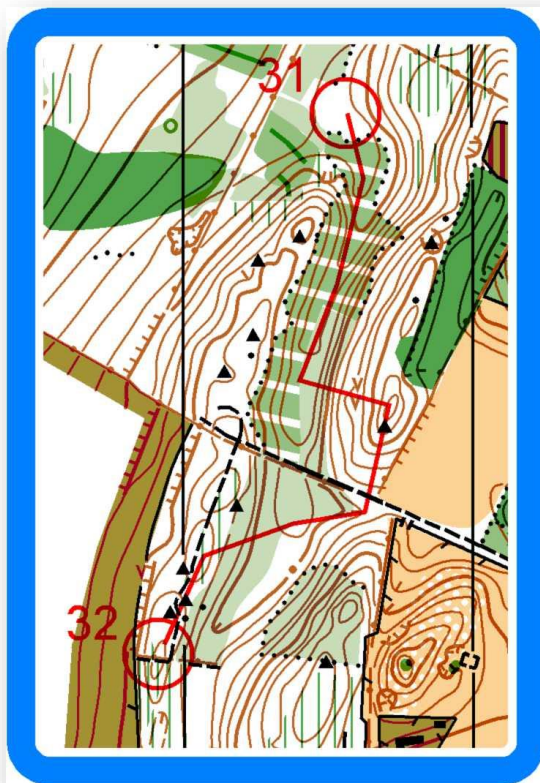
### Højdekurver

Højdekurver har meget at sige i forhold til det optimale vejvalg, nogen gange kan det være klogt at løbe rundt højen for at spare på kræfterne, andre gange kan det være smart at løbe op på toppen af højen for at have et sikkert indløbspunkt til posten. Uanset om du skal over eller rundt, skal du kunne læse højdekurvene og se terrænet for dig, for at kunne gøre det rigtige vejvalg.

På de fleste kort vi har her på Sjælland er det en ækvistans på 2,5m, det vil sige at højdeforskellen mellem de brune linjer er 2,5m. For hver brune linje skal du altså løbe 2,5m op eller ned. Du kan også komme ud for en ækvistans på 5m i særligt kuperede skove, her er det 5m i højden mellem de brune streger.

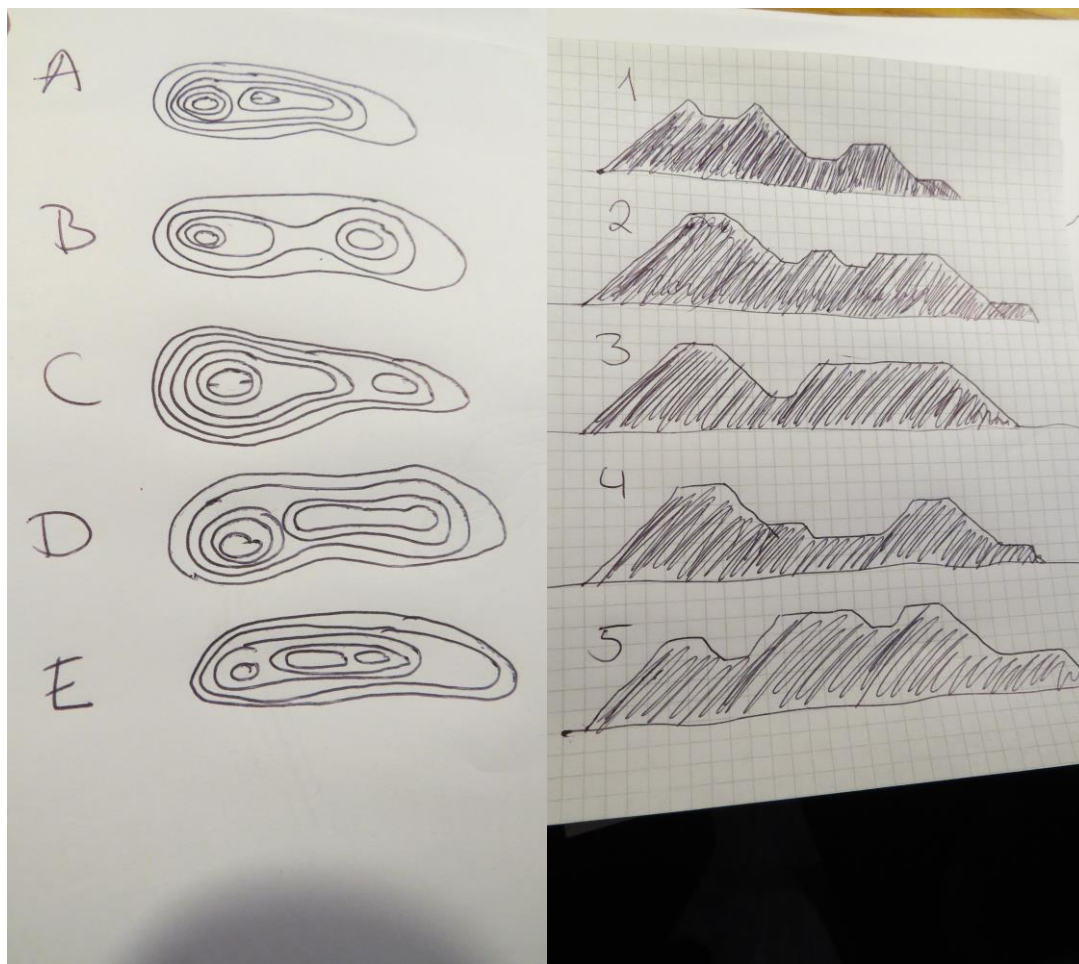
### OPGAVER

Første opgave:



Følg den røde linje fra post 31 til post 32, hvor går det op? hvor går det ned? hvor mange højdemeter går det op og hvor mange går det ned, ækvistans 2,5meter?

Sidste opgave:



Ovenover er der til venstre en tegning med højdekurver, bokstaverne A-E. Og til højre er der tegnet tværsnit over de fem forskellige høje, tal 1-5. Find det rigtige tværsnit til hver høj.

*Vi ses i skoven hilsen træner teamet :-)*