

---

---

**PM**  
**NOF-träning 22/6 2011**  
**OK Renen**

<b>SAMLING:</b>	Norra kanten av Ersnäskartan längs Svartskatavägen mot Mörön, 25 km SV om Luleå. Vägvisning från E4 vid Ersnäs.
<b>ANMÄLAN:</b>	Föranmälan till <a href="mailto:jan.sundstrom@agio.se">jan.sundstrom@agio.se</a> med namn och SI-nr senast tisdag 21/6 kl 21.00. Ange även vilken bana du anmäler dig (KORT, MELLAN, LÅNG, Ö3, Ö5)
<b>SAMLINGSTID:</b>	Var på plats ombytta och klara vid 18.15.
<b>GENOMGÅNG:</b>	Genomgången startar 18.20.
<b>BANOR:</b>	Tre banor på ca 4.5, 6.0 och 7.5 km finns för teknikträning. Två banor, Ö3 och Ö5, finns för medföljande.
<b>KARTA:</b>	Ersnäskartan i samma skick som den användes vid förra årets elitserie. Delen som används är de södra delarna av det norra berget, d.v.s. det berg där målet var beläget. Ett hygge och en längre släpstig är irriterat i efterhand med samma färg som banpåtrycket.
<b>TRÄNINGANSV/INFO</b>	Anders Bennitz, 070-6512091, Jan S 070-6975193
<b>GENOMFÖRANDE:</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Jogga till startpunkten</li><li>2. Startstämpla</li><li>3. Uppvärmning och kartkontakt kontroll 1-3</li><li>4. När du stämplat vid kontroll 3 består sen banan av långsträckor (jämna kontroller samt till mål) och kortare återhämtningssträckor (ojämna kontroller).</li><li>5. Tiden räknas som: <math display="block">Tid = Tid\ långsträckor + \frac{Tid\ uppvärmning + återhämtningssträckor}{5}</math></li><li>6. Vid målgång stämplar du i målstämpel och läser sen av brickan.</li><li>7. Resultat kommer att publiceras på <a href="http://www.okrenen.se">www.okrenen.se</a> 23/6</li></ol>
<b>SYFTE:</b>	Tanken med den här övningen är att du som löpare ska bli mer offensiv i din orientering. Du ska alltså ligga på en hög puls, 80-90%, under de längre sträckorna och däremellan ta en lugnare kontroll för att få ned pulsen och kunna läsa in nästa kontroll. Kontrollerna är därför inte alltför svåra ur orienteringssynpunkt, men kräver trots det att du har kontakt med terräng och karta under genomförandet av intervallerna. Ha som mål att aldrig stanna upp under intervallerna och att försöka hålla ett tempo som ligger något över ditt normala tävlingstempo. Lyckas du med det så har du orienterat offensivt och legat ett steg före med tanken.
<b>SI-PINNE:</b>	Ta med egen SI-pinne.
<b>KONTROLLER:</b>	Hängande skärmar och stämpelheter.
<b>KODSIFFROR:</b>	Den kodsiffra som står på SI-enheten är den som gäller vid kontrollerna.
<b>MYGGMEDEL:</b>	För att du ska kunna tillgodogöra dig teknikträning så rekommenderas att du använder ordentligt med myggmedel om sommaren, inte bara vid den här träningen. Om inte så riskerar mkt av koncentrationen att försvinna i jakten på småkryp.

**Välkomna!**  
**OK Renen**