



**Stockholms
Orienteringsförbund**

PM – STIGINTERVALL MED KONTROLLPLOCKNING- 14-18 JAN 2012

- Samling:** Rudan, Haninge, pendeltåg till Handen. Om friluftsgården:
<http://www.skidspar.se/stockholm/haninge/rudans-friluftsgard>
- Anmälan:** Papperskartor lördag 14 jan, söndag 15 jan: Sms 070-630 80 16 eller
ann.bergman@stockholmsidrotten.se senast 19.00, fredag. Kan också skicka kartan som inskannad bild. På måndag morgon läser jag mejl igen. Kartan kan då också skickas som pdf, med bättre kvalitet.
- Om du skriver ut på egen skrivare, så meddela att du gör det till
ann.bergman@stockholmsidrotten.se (för statistik och för karträttsdebitering till din klubb)
- Karta:** Paradiset-Rudan, 1:10 000, ekv. 4m
- Terräng:** Mycket fin och terräng med kuperade partier. Mycket stigrickt.
- Övning:** Intervaller på stig, som är mellan 500 och 1300 m långa, som övning inför sommarens stiglöpning i Schweiz. Kontrollplockning i ”vilan”, kontrollerna sitter samlade i fyra ”kluster”
- Kontroller:** Miniskärmar med reflexer på 30-, 40- och 50-klustren och blandade skärmtyper med reflex på 60-klustret, sitter ute från fredag 13/1 till och med onsdag 18/1. StOF är dagens värd.
OBS! Vid kontroll 31 finns det ingen skärm (stig- och kraftledningskorsning)
- Banor:** 5,1 km med 3 intervaller, tag kontrollklustren i denna ordning: 50, 30, 60
5,4 km med 4 korta intervaller, tag denna ordning: 60, 50, 30, 40
6,6 km med 4 intervaller, tag denna ordning: 40, 30, 50, 60
8,1 km med 5 intervaller (4 långa), tag denna ordning: 30, 60, 40, 50
- Endast lösa definitioner.
- Genomförande:** Värm upp ordentligt, spring med överdrag i minst 5-6 minuter och sedan några stegringslopp innan start.
Det finns fyra kontrollplockningskluster. Välj hur långt du vill springa och därmed i vilken ordning klustren betas av.
Spring riktigt fort på stig till första kontrollen (31, 41, 51 eller 61). Tag sedan kontrollplockningen med ordentligt fokus, trots att du är trött. Börja sedan om med nästa stiglöpningintervall.
- Utvärdering:** Kan du hitta fokus på kontrollplockningen direkt efter en hård stiglöpningsträcka? Hur gör du för att orka det?
- Utrustning:** Kompass, definitionshållare, stuklinda, A4 plastficka, ev. mobiltelefon, ev. pannlampa. Varmt ombyte, eftersom det inte finns omklädningsrum.
- Säkerhet:** Samordna gärna träningen med varandra. Om du tränar ensam måste du se till att någon vet var du är. Bär gärna med dig en mobiltelefon.