

20.1.2024 sprintträning i Ekenäs

Träningen arrangeras i Ekenäs centrum med parkering och evenemangscentral vid trafikcentralen i Ekenäs järnvägsstation.

Träningen främjar uthållighet med tempoväxling. Den är nyttig i förberedandet av vårens tävlingar och uppbyggandet av den fysiska konditionen.

Karta och banor:

- En dubbelsidig A4, skala 1: 4000, ta med ett eget plastfodral.
- Ingen emit, kontroller, K-punkter och mål utmärkta med liten skärm på käpp.
- På dragen är startlinjen utmärkt med blått band, ingen snitsel till K eller till följande kartplats.
- Banor:
 - 6 drag med tempoväxling, vänd kartan vid drag 3 mål, går att förkorta
 - Det går bra att förkorta banan t.ex. från målet på drag 1 till kartplatsen för drag 3, från mål 3 till kartplats 5, skippa drag 6 helt
 - Fundera hur ni vill förkorta, en träning på 1 timme är just det ni behöver.
 - Fyra vanliga stadsorienteringsbanor:
 - Ekenäs lång 7,3 km, kartvändning vid kontroll 16
 - Ekenäs medel 5,2 km, kartvändning vid kontroll 13
 - Ekenäs kort 4,2 km, kartvändning vid kontroll 12
 - Ekenäs barn 2,5 km, ingen kartvändning.
- Vi använder Livelox, som innehåller både nämnda vanliga banor och dragen; de sistnämnda som två alternativa helheter (drag 1–6 och drag 1, 3 och 5). Om du vill ha gps-resultat, spara din prestation för dessa banversioner i din klocka som en helhet från första start till sista mål utan paus.

Dragträningens struktur:

- Bäst som par eller i små grupper (max 4 personer, ungefär lika snabba sprintorienterare). Start inom gruppen med 10 sekunders intervall. Alltid en ny person som blir jagad.
- Start från startlinjen som är utmärkt på kartan med ett rött streck och i terrängen med blått band.
- Spring från startlinjen längs den på kartan utmärkta snitseln till K-punkten. Ingen snitsel i terrängen.
- Samling vid mål efter varje drag (totalt 6 drag).
- Dragen ska löpas litet raskare, ruttvalen erbjuder möjlighet att springa trots differensen vid start.
- Löp gärna med lägre tempo till följande kartplats för att hålla tempot uppe. Idén är alltså inte att förflytta sig gående.
- Totalt 6 drag, alla 1,0–1,5 km. Total längd inkl. avstånden mellan olika drag ca 8 km.
- Vid tredje målet, vänd kartan.
- Efter träningen kom ihåg att anmäla till funktionären att er grupp inte mera är ute på banan.

Terrängen: stadsmiljö, 80 % av de på kartan utmärkta gångvägarna är plogade. Resten av gångvägarna är upp trampade (av åtminstone banläggaren men oftast av flera människor).

Mellan trottoaren och gatan finns oftast en snövall (1 m). På kartan finns även trappor som inte har vinterunderhåll, så var försiktiga särskilt ifall ni väljer att springa ned för dem.

Alla gula och vita områden är mer eller mindre snötäckta på ojämnt underlag.

Några kontrollmellanrum är byggda så att man ska hitta det snabbaste eller det minst belastande vägvalet som inte nödvändigtvis är det kortaste.