Springa - Kluring i backe

Träningspass: Helt
Förberedelse: Mellan
Skapad av: Hanna Eriksson, Svenska landslaget i SkidO

Om uppdraget

Under en orienteringsbana ställs du inför alla möjliga typer av terränger, underlag och kupering. Att träna på att behärska starkt kuperad terräng är väldigt energikrävande både för de stora muskelgrupperna och för konditionen. Det kan hända att man drar sig för att genomföra dessa extrema träningspass just för att de är så fysiskt krävande och kanske inte heller tycker att de är de allra roligaste i träningsväg. I det här uppdraget ska vi därför försöka göra backträningen lite roligare genom att springa korta stämpelbanor på ett väldigt begränsat men starkt kuperat område.

Steg för Steg

Välj ett starkt kuperat område, ca 50x50 meter. Underlaget väljer ni själva, det kan både vara på gräset i en skidbacke eller inne i skogen kring ett höjdparti.

Gör en mallkarta och skapa ett antal olika banor. Har ni redan genomfört uppdraget Skridsko-OL går det utmärkt att använda samma karta och banor. Markera kontrollpunkterna i området med koner och SI-enheter.

Ungdomarna genomför så många banor de önskar. Välj själva hur ni lägger upp passet, om ungdomarna ska springa alla banor individuellt eller om ni vill upprätta någon form av tävlingsmoment mellan varandra i par eller i lag.

Reflektera tillsammans efteråt: 1) Vad har vi lärt oss under dagens träning? 2) Vilken var den största utmaningen? 3) Har vi behov av att träna ytterligare i starkt kuperad terräng?

Att tänka på

Beroende på hur stort område som används kan banorna variera i längd och form. Alla banor behöver inte ha samma startpunkt och sistakontroll utan det kan variera så att spridningen på banorna blir större.

Uppdraget går även att genomföra på vintern i snön, tänk då på att minska avståndet mellan kontrollerna så att det inte blir för tungt för ungdomarna.

Det här behöver ni

Kartor

Kontrollstativ

SI-utrustning