

STJÄRN = ★ = KAMPEN

Springa - Hemlängtan

Träningspass: Helt

Förberedelse: Lite

Skapad av: Erik Blomgren, Svenska landslaget i SkidO

Om uppdraget

Det är lätt att fastna i mönster och när du väl snörat på dig löparskorna blir det oftast samma runda. Samma längd, samma håll, samma kupering. Utmaningen i det här uppdraget är att bryta mönster med syfte att utmana kroppen på en annan typ av löprunda. Ungdomarna ska få testa på ett upplägg som kallas för "hemlängtan", där de blir avsläppta med bil och sedan får springa tillbaka. Den här övningen hjälper till att individanpassa tempot och längden för ungdomarna även om de tränar i grupp.

Steg för Steg

Välj en bansträckning med förslagsvis 3 olika startpunkter. Exempelvis är den första startpunkten 13km i löpväg från förslagsvis klubbstugan. Längs löpvägen finns det ytterligare en startpunkt vid 9km kvar samt en vid 7km kvar.

Hur bansträckningen ser ut väljer ni själva, det kan vara mestadels grusvägar, större stigar eller över ängar. Ingen fokus alls på orientering utan det är löpsträckan och dess underlag som ska vara i centrum.

Kör ut alla ungdomar med bil, börja med att släppa av vid startpunkten längst bort. Sedan kör ni vidare till den mellersta startpunkten osv. Ungdomarna väljer själva om de springer hem i grupp, par eller individuellt.

Återsamling sker vid klubbstugan.

Att tänka på

Genom att använda flera olika startpunkter matchas fler ungdomars individuella förmåga än om det vore gemensam start och längd. Det kan också vara så att någon som startat längst bort kommer ikapp en som startat närmare och sedan slår följe. Då ungdomarna är relativt långt hemifrån är det bra om en ledare kan

springa med från startpunkten längst bort och fånga upp ungdomarna längs vägen och hjälpa till om någon situation skulle uppstå.

Kartan är mest med som stöd för att hitta rätt väg hem.

Det här behöver ni

Exempel på [bansträckning](#)

Karta

Eventuellt pannlampa

Transport för samtliga deltagare och ledare