

Teknisk træning 2010

Overskriften for årets tekniske træning er:

Fuld fart ingen fejl.

Overskriften er inspireret af den flerfoldige verdensmester på mellemdistancen Thierry Guergiou's orienteringstekniske tilgang: Full Speed no mistake.

Metoden går ud på, at du lynhurtigt finder de terrængenstande, der kan lede dig ind til posten og løber efter dem i højt tempo og ikke bruger tid på at læse alle mulige andre ting på kortet og i skoven. Metoden kan også kaldes forenkling. Årets 4 træninger skal træne dette.

Årets DM konkurrencer foregår i relativt orienteringsteknisk lette terræner (dog med undtagelse af vores eget DM Mellem ved Sukkertoppen), derfor er årets fokus: *fart*. Dvs. at løbe banen i så højt tempo som muligt - uden at lave fejl. Den optimale præstation er kendetegnet ved en balance mellem tid investeret i det orienteringstekniske og fokus på at løbe hurtigt. Når terrænet er nemt, er der kortere tid til at tage vejvalgsbeslutningerne og selv små fejl koster!

Til den første træning har vi fået lov at løbe i Addit Skov, det foregår den 16. januar.

Vi starter dagen kl. 12.30 på Himmelbjergetegns Natur og Idrætsefterskole med teori.

Kørselsvejledning se <http://www.himmelbjergetegns.dk/kort.html>

Ca. 13.15 er der træningsløb i Addit Skov:

Lang bane ca. 7 km

Kort bane ca. 4,5 km

Kim Højmark og undertegnede er dagens instruktører.

Tilmelding med angivelse af bane til irene@cfin.dk senest onsdag den 13. januar.

Vel mødt

Mads Mikkelsen

Øvrige datoer:

6. februar, Langesø, Fyn, dobbelttræning

27. februar, skov endnu ikke fastlagt

20. marts, Rosenvold