

Teknisk træning 2010

Opfølgning på første træning 16. januar i Addit.

Kære O-løber!

Tak for det fine fremmøde i Addit i lørdags.

Momentet o-teknisk træning for hele forårssæsonen er fart-tilpasning.

Kim Højmark var dagens instruktør, og han havde valgt at fokusere på indløbet til posten. Det er tit her, at løberen enten har for høj fart og løber forbi, eller sætter farten for meget ned.

Kim lærte os tre begreber/teknikker til at få et mere sikkert indløb og dermed kunne løbe tættere på posten i højt tempo.

FORLÆNGNING:

Hvis posten ligger på en terrængenstand, som har en udbredelse i terrænet, kan man forlænge posten ved at løbe mod terrængenstanden i stedet for at løbe mod posten.

Eksempler er udløbere, slugter, vandløb. Ligger posten oppe i en slugt, kan man lade sig opfange af slugten og følge den i højt tempo(!) til toppen.

FORSTØRRELSE:

Ligger posten i nærheden af en terrængenstand, som er markant i terrænet, kan man forstørre posten ved at løbe mod denne terrængenstand i stedet for at løbe mod posten.

Eksempler er mellem bakketoppe.

VÆLG SIDE

Ligger posten ved en lineær terrængenstand (vandløb, bevoksningsgrænse, sti), kan man først forlænge posten, og dernæst vælge side, så man bevidst løber til højre eller venstre for posten. Så ved man hvilken vej, man skal løbe, når man rammer den lineære terrængenstand (ledelinien).

Selve løbet var illustrativt. Vi fik set eksempler på alle tre momenter. Jeg synes især, det var lærerigt at følge udløberen som ledelinie både op og ned ad bakke.

Det var et meget hårdt løb pga bakker og sne. Så vi var nok nogle der følte, at der ikke var meget farttilpasning. Men det var så lidt af en øjenåbner, da Kim stod på toppen af den største bakke, hvor vi havde fulgt en 400m lang slugt opad, og drillede os med, at vi ikke havde læst forud med det tempo, vi førte op ad slugten J

Når farten går helt ned, så går koncentrationen om løbet åbenbart også ned!

Tak til Kim for en god træning.

Nærmere info om de næste arrangementer følger på hjemmesiden og via mail.

KH

Irene Mikkelsen