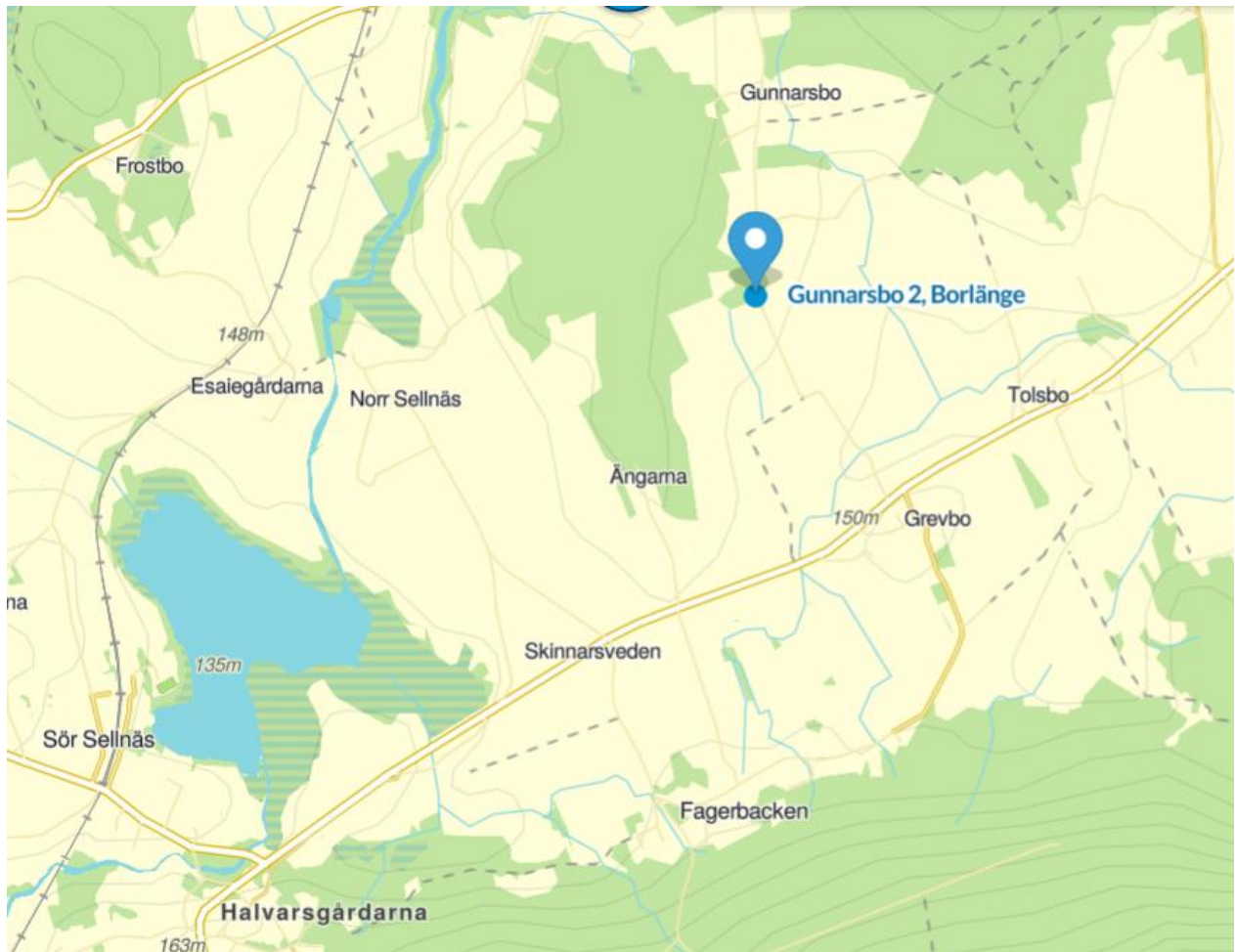




PM OL-intervall 170427

Samling: Gunnarsbo. **OBS ! pga vägbygge vid Alderbäcken och Täkt** måste man köra väg 635 och svänga av vid Grevbo där skärm finns. **Begränsade parkeringsmöjligheter längs vägen vid samlingsplatsen. Samåk om möjligt.**



Karta: Gunnarsbo västra. 1:10 000. Rekad 2012. Någon stig är otydlig. **Staket på kartan är taggtrådsstängsel som är delvis nerrivet och ibland svårt att se. Så upp så ni inte skadar Er !!**

Prova på ett område som de flesta av Er inte sprungit i tidigare.

Allmänt

Denna träning syftar på att vänja sig att ha många löpare kring sig, jaga andra löpare samt vara jagad av andra. Ni kommer att springa ett antal kortare banor som är 1-1,5 km långa. Mellan varje bana joggar ni en kortare sträcka och vilar. Terrängen är mestadels snabblopt och ej så kuperad.

Mål är markerade med en liten kontrollskärm. Starter är markerade med en röd gul snitsel.

Kontroller är markerade med små kontrollskärmar. Inga kodsiffror vid kontroller. ”Stämpling” sker genom att man nuddar kontrollskärmen.



Övning: Intervall – OL. Man kan springa banorna på egen hand om man önskar. Orange bana för HD14, Gul bana för HD12.

Banlängd: Möjlighet att ta färre finns. Bana A-C bör tas i följd.

Intervall OL bana A	1,1 km
Intervall OL bana B	1,6 km
Intervall OL bana C	1,4 km
Intervall OL bana D	1,1 km
Orange1	2,0 km
Orange2	2,0 km
Gul	2,4 km

Bana D är i ett tuffare terrängparti med svårare kontrollpunkter. För 10-milalöpare rekommenderas att ni börjar med bana D.

Instruktion Gul bana

- Det går inte att följa stigar runt på alla sträckor. Några sträckor kräver att man kan springa rakt genom skogen mot uppfångande föremål. För mindre rutinerade löpare rekommenderas att en vuxen skuggar.

Instruktion Intervall OL

- Dela in er i grupper med **jämna** löpare om ca 4-8 st. En vuxen är ledare i varje grupp.
- 1-2 personer springer ut 15-30 sekunder före ”klungan”.
- ”Klungan” med 3-5 personer startar samtidigt.
- 1-2 personer springer ut 15-30 sekunder efter ”klungan”.
- Vid mål återsamlas alla i gruppen. Ledaren kollar att alla kommit tillbaka. Om någon missar jättemycket är det bättre att sluta leta efter kontrollen och springa till mål så att de andra i gruppen ej behöver vänta.
- Jogga till startpunkt för nästa bana. Byt ordning så att alla får gå ut först/sist någon gång.
- Banor är gafflade
- Titta ej på banor innan start. Då ger träningen mer.
- Är någon trött kan man stå över en bana.

Lycka till !!!

Lars Sjökvist och Torbjörn Nilsson
