

INSTRUKTION og OPLÆG
til HTF træningsløb 2. marts i Gram Slotspark/Lunden

1. Generelt

Bane 1, Svær og tilrettelagt til sprint træning.

4 x sprintbane på varieret længde mellem 1 km og 3 km, sammenlagt totalt 7,5 KM, Målestok 1:4000, kort A4

Bane 2 Mellemsvær bane på ca. 4,5 km, Målestok 1:4000, kort A3

Bane 3 Let bane på ca. 3,4 km, Målestok 1:4000, kort A3

Alle baner har følgende træningselementer:

A. Kontrolnr., der står mange poster på et lille areal.

B. Læsning af postdefinition, postens placering, står posten indenfor/udenfor hækken, er det nordlige eller sydlige ende, etc.

C. Terræn genstand, på bane 2 og 3 er der anvendt mange forskellige terrængenstande, så løb nu til den rigtige.

D. Fart og tempo, skoven er hurtig og banerne er korte, så på bane 1 er sprint/stafet elementer som at løbe interval eller fuld fart oplagt.

Alle baner starter og slutter ved Start og Mål, kun bane 1 har yderligere Start 2 og Mål 2.

2. Instruktion bane 1

Kort: Ved start udleveres bane 1-1 og 1-2 på et A4, løberne skal selv foretage kortskifte mellem 1-2 og 1-3, hver A4 har 2 baner printet (1-1, 1-2 og 1-3, 1-4)

Bane 1 har kort skifte mellem 1-2 og 1-3, disse kort står ved M2 og løberne er selv ansvarlige for at tage nyt kort.

For at opnå effekt af sprinttræningen, er der indarbejdet 4 x start (S og S2) og 4 x mål (M2 og M). Løberne skal derfor være opmærksom på, at der ved skiftet mellem bane 1-1, 1-2, 1-3 og 1-4 **SKAL**, der stemples på den opsatte kontrolpost, såfremt løberen ønsker at få sin tid for hver af de 4 deløb registreret.

Tiden mellem målgang M2 og S2 kan identificeres på udskriften for samlet tid efter målgang og derved, kan tiden for delstrækket beregnes.

Løberne bestemmer ligeledes selv, hvor meget tid de vil have mellem mål 2 og start 2 for de fire delstræk.

God tur!