

Allmän information om träningsövningarna i Sälen 2017

Kontrollmarkering:

Vid varje kontroll sitter en orange/vitt snitsel med kodsiffra.

Kontroll Definition:

Kontrolldefinition finns tryckt på kartan.

Banläggare:

Svenska landslagslöparen och utbildade tränaren William Lind.

Övningarna sitter ute:

Från mitten av Juni och fram till Bagheera Fjällmaraton Sälen i slutet av augusti.

Om kartorna

I Sälen har vi inte mindre än ett 120 km² stor område karterat av Kenneth Kajsajunti. Alla våra kartor trycks med digital tryckpress och är av mycket hög kvalitet.

Vi skräddarsyr ert träningsläger

Har ni önskemål på speciella träningar? Kontakta William Lind telefon 0737662167 eller william.lind@malungsok.se

Pris

Priset för kartorna:

Svart och Violett svårighet – 70 SEK/styck

Orange och Gul svårighet – 40 SEK/styck

Vid köp av fem eller fler kartor ges 10 SEK rabatt per karta.



Observera!

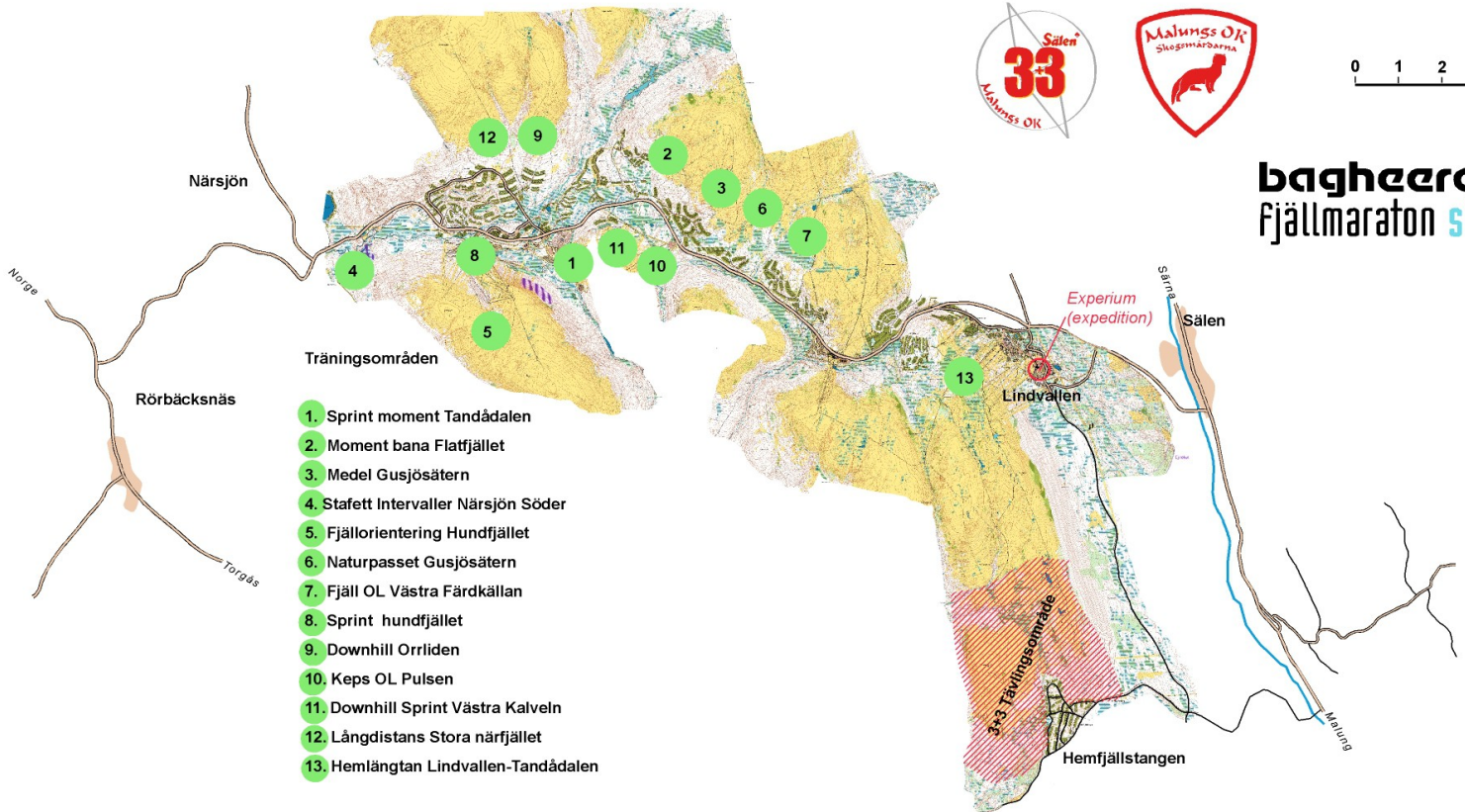
Det är upp till var individ att ansvara för sin egen säkerhet på fjället. Meddela alltid vän eller anhörig, eller lämna färdmeddelande i Experiums reception om du beger dig ut ensam på fjället. Malungs OK avsäger sig allt ansvar.

Översiktskarta 2017



0 1 2 3km

bagheera
fjällmaraton **SÄLEN**

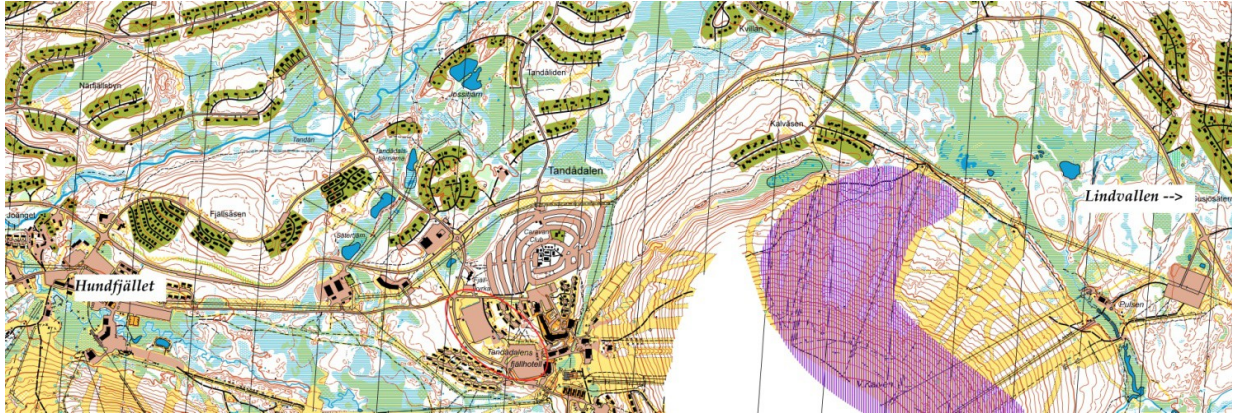


Träningsområden

1. Sprint moment Tandådalen
2. Moment bana Flatfjället
3. Medel Gusjösättern
4. Stafett Intervaller Närsjön Söder
5. Fjällorientering Hundfjället
6. Naturpasset Gusjösättern
7. Fjäll OL Västra Färdkällan
8. Sprint hundfjället
9. Downhill Orrliden
10. Keps OL Pulsen
11. Downhill Sprint Västra Kalveln
12. Långdistans Stora närfjället
13. Hemlängtan Lindvallen-Tandådalen

1. Sprint moment Tandådalen

Samling:



Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen. Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan).

GPS koordinater: 61.175120, 12.997552

Syfte:

Hitta balansen mellan Optimering och framförhållning.

Metod:

Jonas Leandersson (Bla Världsmästare 2015 på just sprint) tycker sprint handlar om att hitta balansen mellan optimering och framförhållning.

En bana som varierar mellan linje ol och vanliga sprint kontroller. Linje där du optimerar nuet och vanliga kontroller där du får ha lite mer framförhållning.

Skala 1:5000

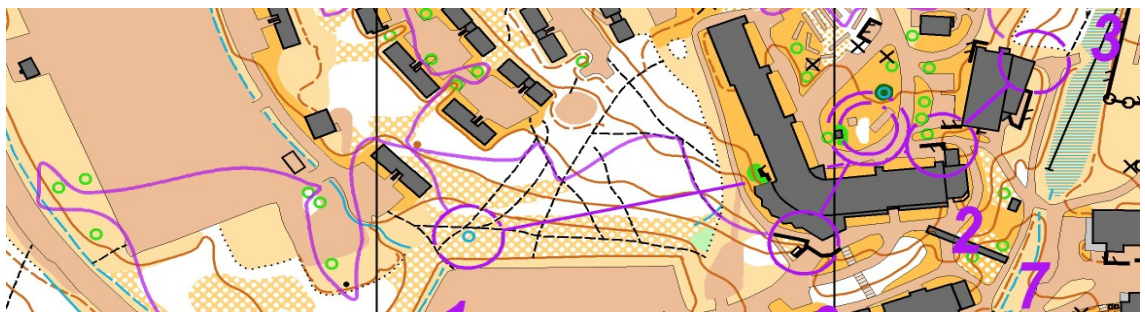
Ekvidistans 2,5 meter

Svart, Violett och Orange 3,8km

Gul 1,5km

Tips:

Sprint är de små detaljernas distans. Här gäller det att optimera allt. Bland annat är det extra viktigt att man vet exakt var på kartan man ska titta när man lyfter ner blicken. För en elitlöpare sker detta med automatik men hur vill du att det beteendet ska vara? Använder du tumgrepp? Eller hur gör du diskutera med dina kompisar.



2. Moment bana Flatfjället

Samling:

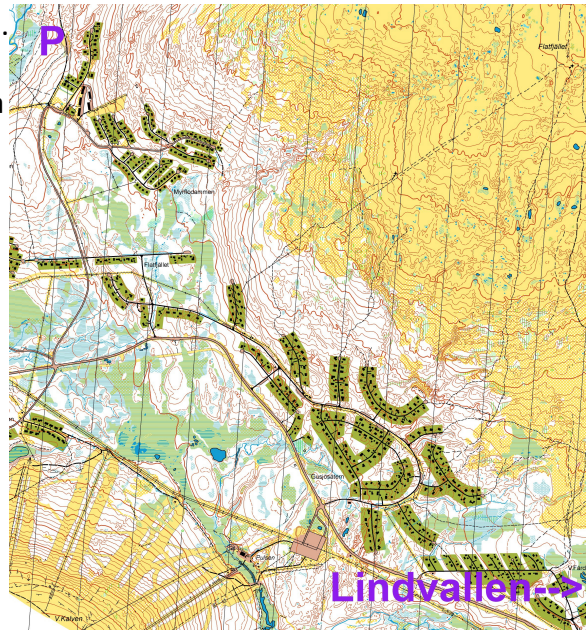
Kör riksväg 66 och sväng av mot Myrflodammen. Parkera på lämpligt ställe där du inte stör boende i området. Ett bra val kan vara den stora grusytan vid P på kartan.

GPS koordinater:

61.201746, 13.020766

Syfte:

Som orienterare har vi ofta en grund teknik som vi använder för att lösa de flesta problem vissa tenderar till att bygga sin ol på kartkontakt och förståelse av den andra förenklar och jobbar mer med riktningen. Övningen syftar till att du ska få skifta fokus och olika moment. Vissa moment blir du låst till att bara använda kompassen andra uppmanas du till att förenkla. Vissa är det viktigt att jobba med blicken och kartkontakten.



Metod:

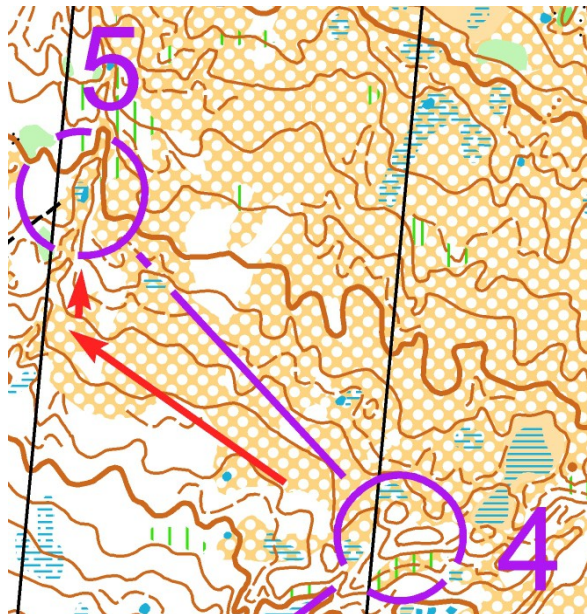
De olika banorna har lite olika moment försök att lösa utmaningarna på så säkert och effektivt sätt som möjligt.

Skala 1:7500

Svart och Violett 5,4km

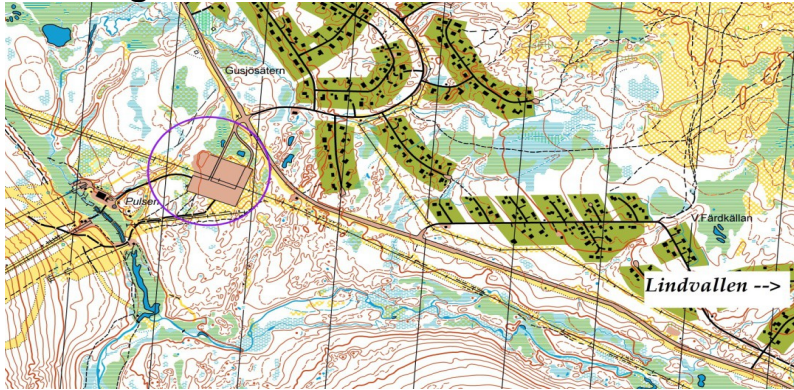
Orange 3,4km

Gul 3km



3. Medel Gusjösättern

Samling:



Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (violett cirkel på kartan). Iakttag försiktighet när ni passerar riksvägen på väg till start.

GPS koordinater: 61.178919, 13.046003

Syfte:

Träna på dina teknik rutiner, välj ut något att fokusera extra på. Exempelvis utgångsriktningen, höja blicken jobba med framförhållningen etc.

Metod:

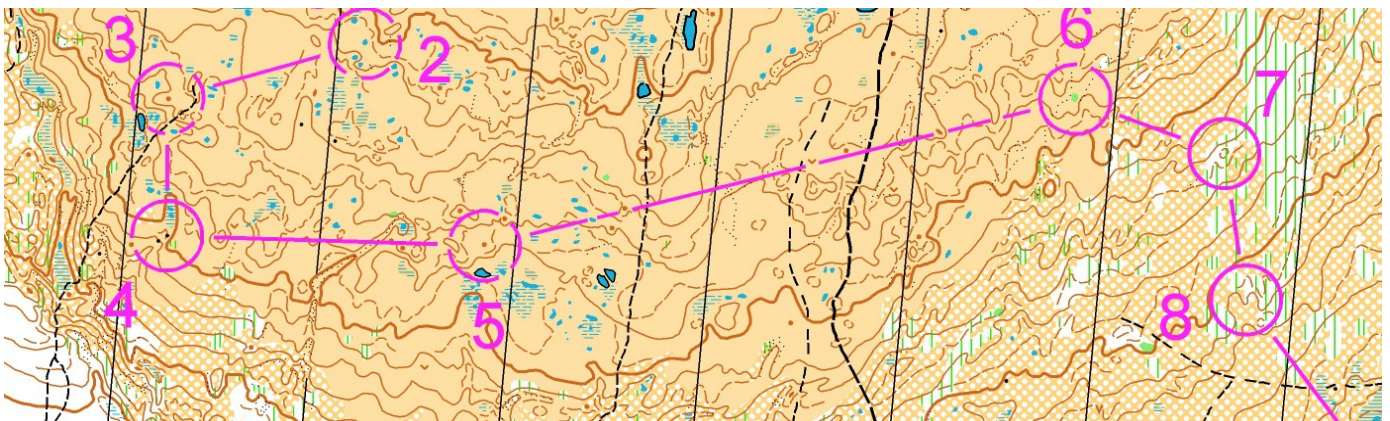
En medel bana som går mestadels utför i vacker och öppen fjällteräng.

Skala 1:10 000del

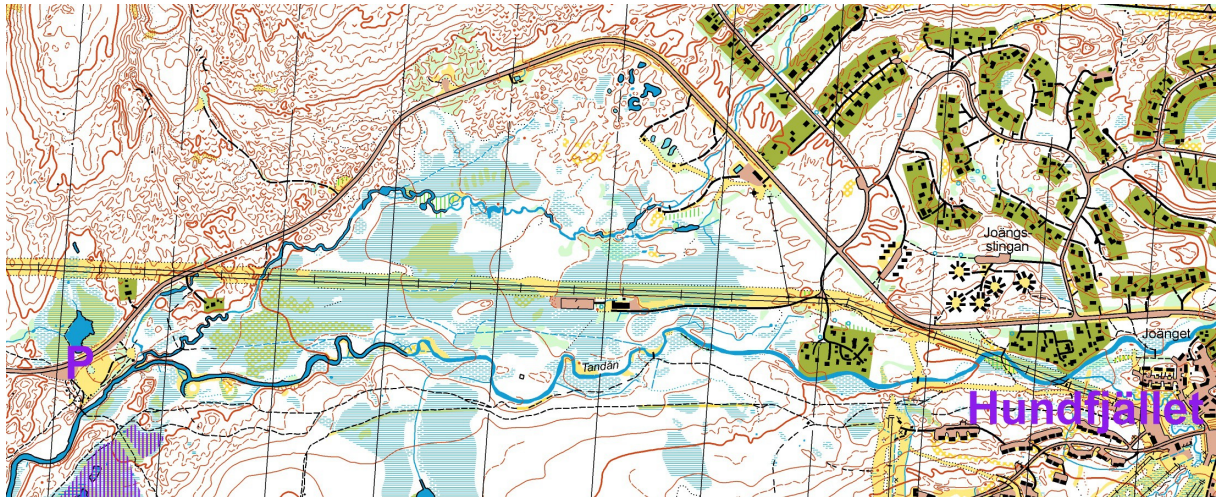
Svart och Violett 4,6km

Orange 3,1km

Gul 1,9km



4. Stafett Intervaller Närsjön Söder



Samling:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge, passera Hundfjället så kommer ni snart in på kartan. Parkering på den grusade parkeringen.

GPS koordinater till parkering: 61.178285, 12.913619

Syfte:

Träna på att springa man mot man.

Metod:

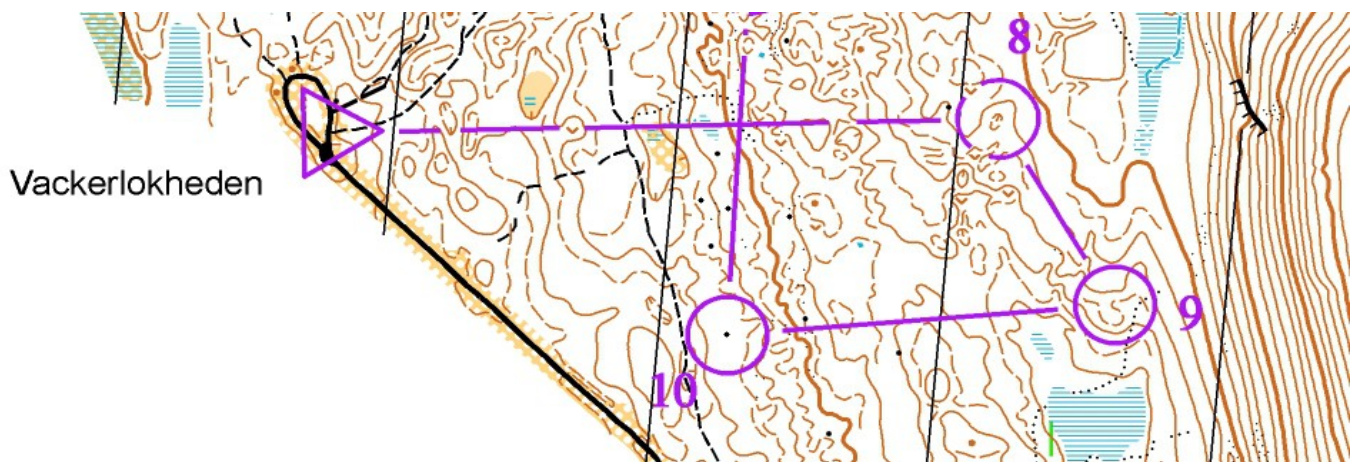
Banan går i vacker lättlöpt skogsterräng och består av gafflade ol intervaller(Ej gul svårighet som har en rak bana.) Starta tre och tre med gemensam start eller med kort (10-20sek) startdjup. Spring din bana till målet vänta in varandra och jogga gemensamt till nästa start och upprepa proceduren.

Skala 1:10 000del

Svart och Violett 5km

Orange 4,5km

Gul 3km



5. Fjällorientering Hundfjället

Samling:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot Hundfjället.

Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan).

GPS koordinater: 61.177001, 12.968154



Syfte:

Syftet med passet är att du ska få öva på en längre bana än du är van vid. Du kommer att ställas inför en vacker men tuff bana, du kommer utmanas av luriga kontrollpunkter och vägval.

Rent fysiologiskt är långa pass som detta stärkande för kroppens leder och ligament och minskar på sikt risken för skador.

Metod:

En längre bana i fjällteräng. Samtliga banor startar långt ner och går i mål i Trollskogen, så räkna med en tuff bana samt en fin och underhållande nerjogg bland trollen.

Skala 1:15 000

Svart: 11,7km

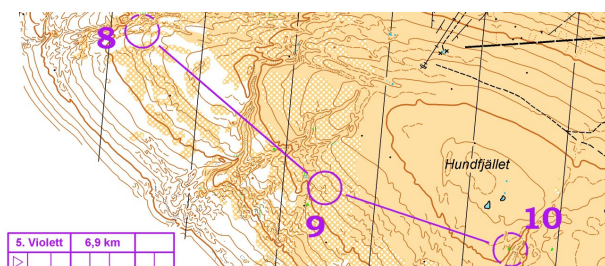
Violett: 6,9km

Orange: 5,2km

Gul: 2,3km

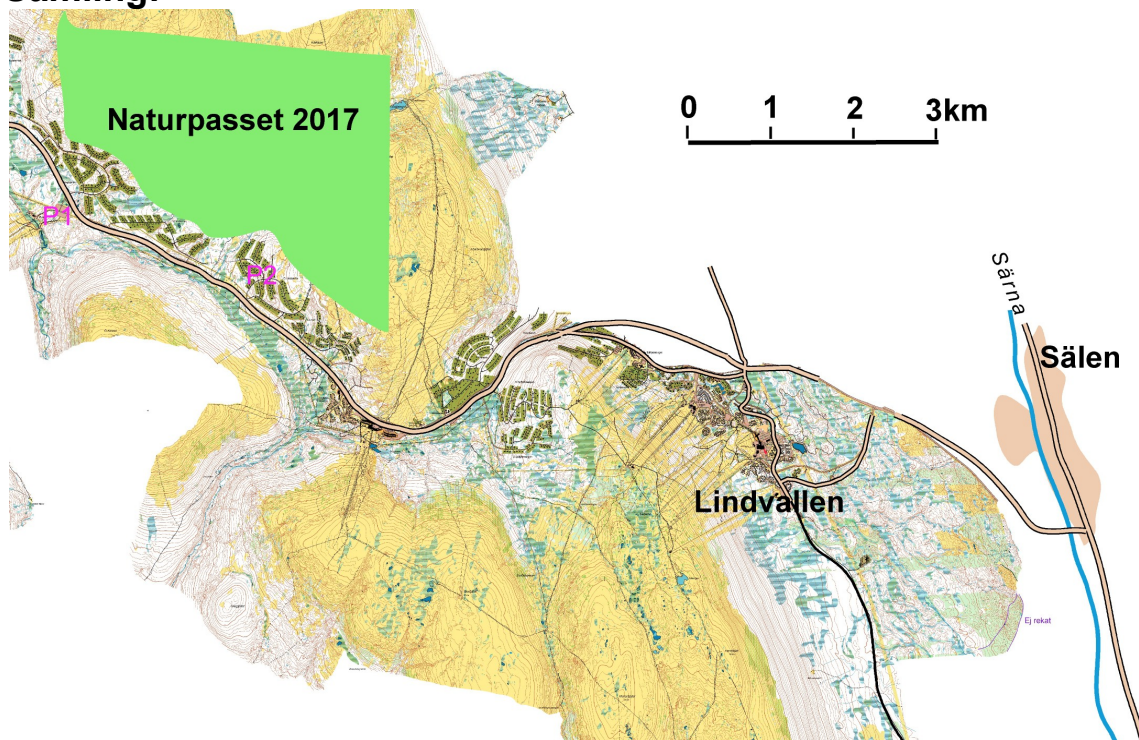
Tips:

Låt passet gå så lugnt som kroppen känner för, i landslaget är det några löpare som håller relativt hög fart på dessa pass men det är många som knappt håller styrfart också. Syftet är inte att få hög puls utan att vänja kroppen vid långvarigt arbete. Välj ett tempo som känns rätt för dagen men oavsett tempo försök att lägga lika mycket fokus på den tekniska utmaningen.



6. Naturpasset Gusjösättern

Samling:



Kör riksväg 66, Parkera antingen vid Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen, GPS koordinater parkering 1. 61.178841, 13.046147) eller vid västra färdkällan (GPS koordinater parkering 2. 61.172600, 13.091647).

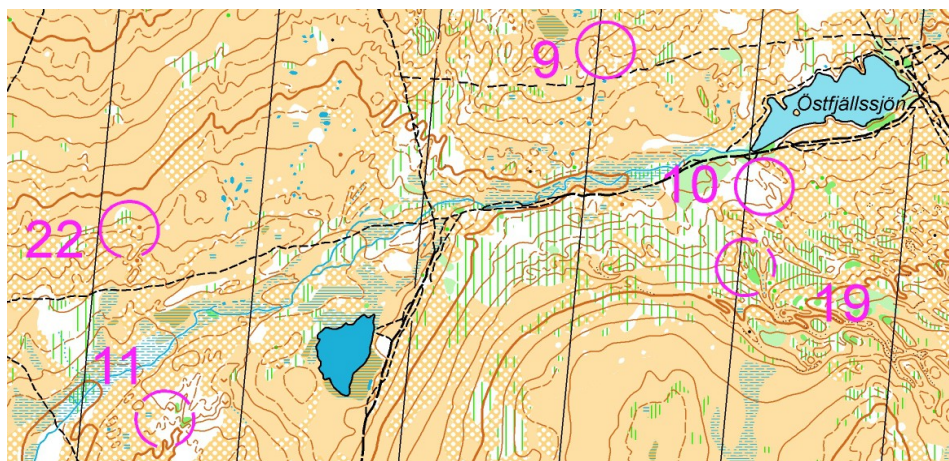
Syfte:

En träning där du själv kan träna på det du vill och behöver.

Metod:

En karta med som i år har 50st kontroller, du lägger din egna bana på de kontroller som sitter ute och tränar på det du själv vill ex gafflad kontrollplock, down hill ol, distans, långsträckor, ja kör det som känns roligast och mest givande.

Skala 1:10 000 A3.



7. Fjäll OL Västra Färdkällan

Samling:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge.

Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan).

GPS koordinater: 61.172600,
13.091647

Syfte:

Orientering handlar mycket om att optimera sin löpväg övningen syftar till att träna på att just springa rakt och snålt.

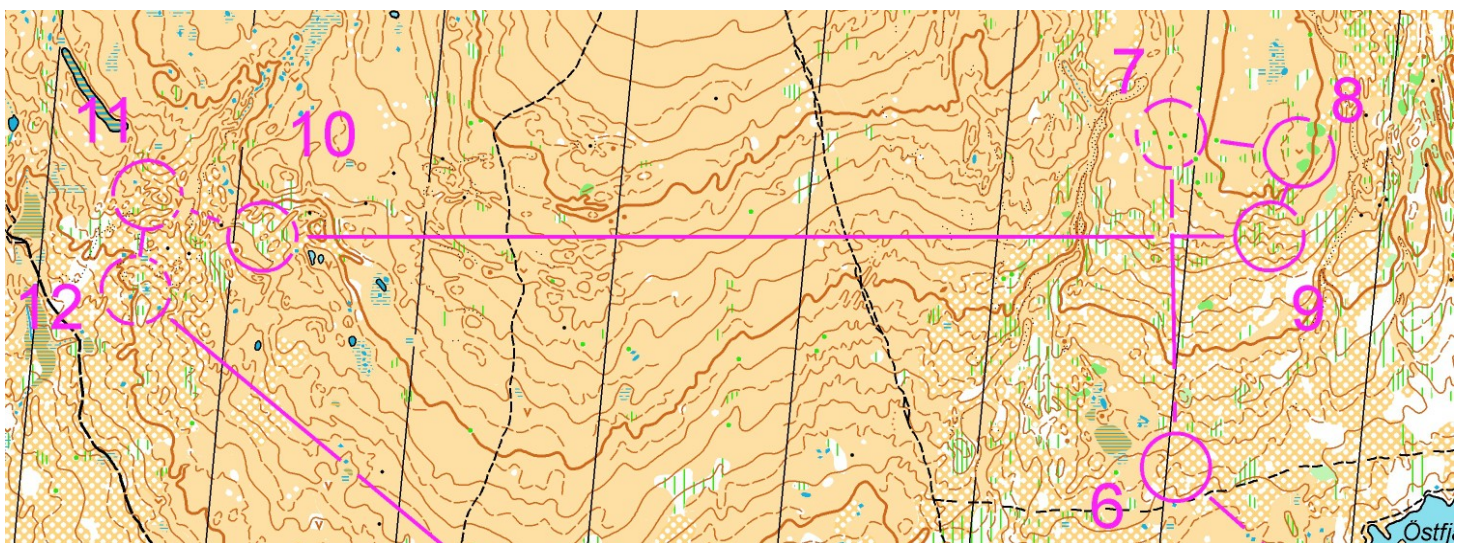
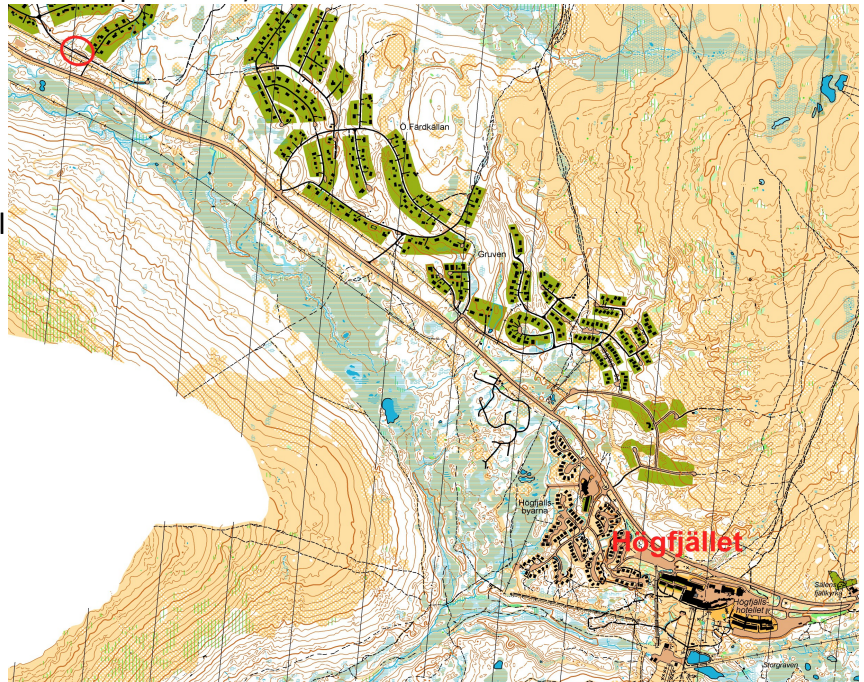
Metod:

En bana i långdistans karaktär i fin och öppen fjällorientering.

Skala 1:10 000

Violett: 7,7km

Orange: 5,4km



8. Sprint hundfjället

Samling:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot Hundfjället.

Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan).

GPS koordinater: 61.177001, 12.968154



Syfte:

Träna på framförhållning.

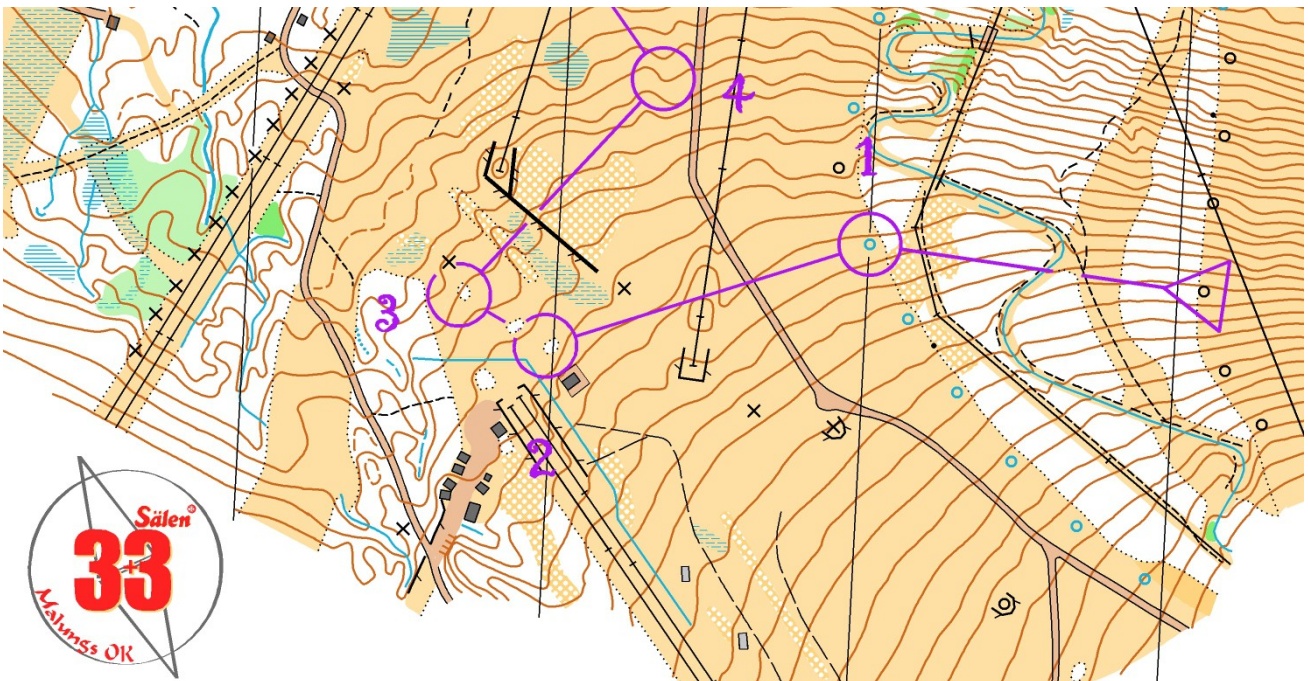
Metod:

En sprintbana som främst går utför blandat skog och detaljrikt stugbys område.

Skala: 1:5000del

Ekvidistans: 2,5m

Violett och Orange: 2,9km



9.Downhill Orrliden

Samling:



Kör riksväg 66 och sväng av norrut vid rondellen i Tandådalen.

Parkera längs vägen vid den stora (röda cirkeln på kartan), Parkera smart så det går lätt att passera.

GPS koordinater: 61.192970, 12.969770

Syfte:

Att träna på höghastighets orientering utan att fysiken är den begränsande faktorn. Det är även ett bra tillfälle att träna upp löptekniken utför.

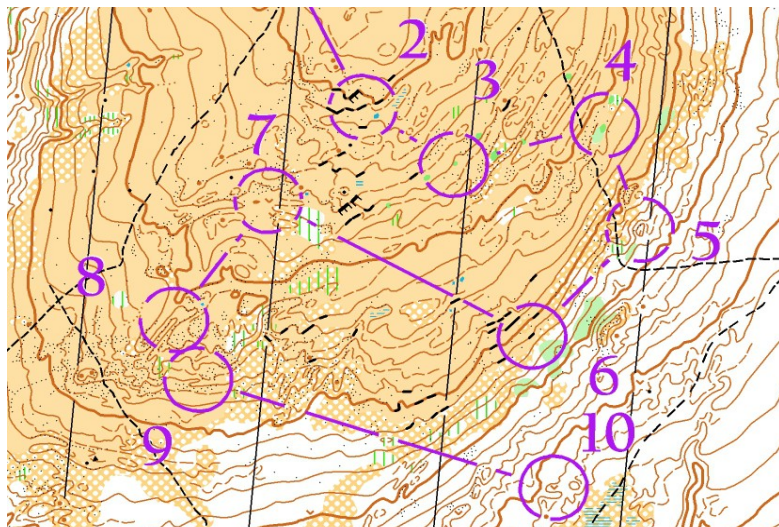
Metod:

En bana som nästan bara går utför start uppe på fjället och mål i skogen lite drygt 175höjdmeter längre ner.

Skala 1:10 000del

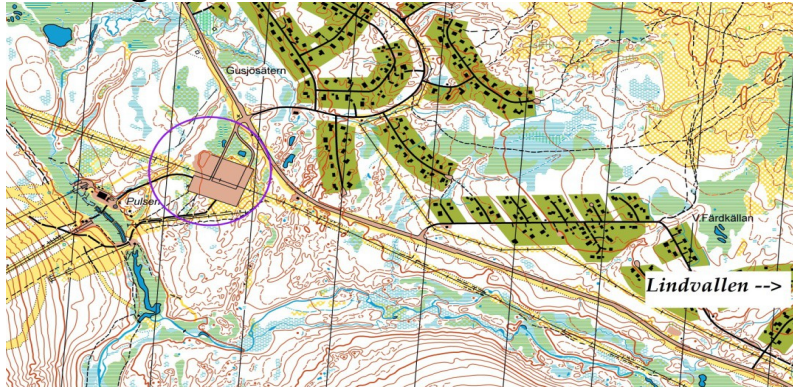
Violett: 4km

Orange: 3,3km



10. Keps OL Pulsen

Samling:



Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (violett cirkel på kartan).

GPS koordinater: 61.178919, 13.046003

Syfte:

Att orientera i ett pressat läge med sådan noggrannhet och självförtroende att du kan säga exakt vart kontrollen ska sitta.

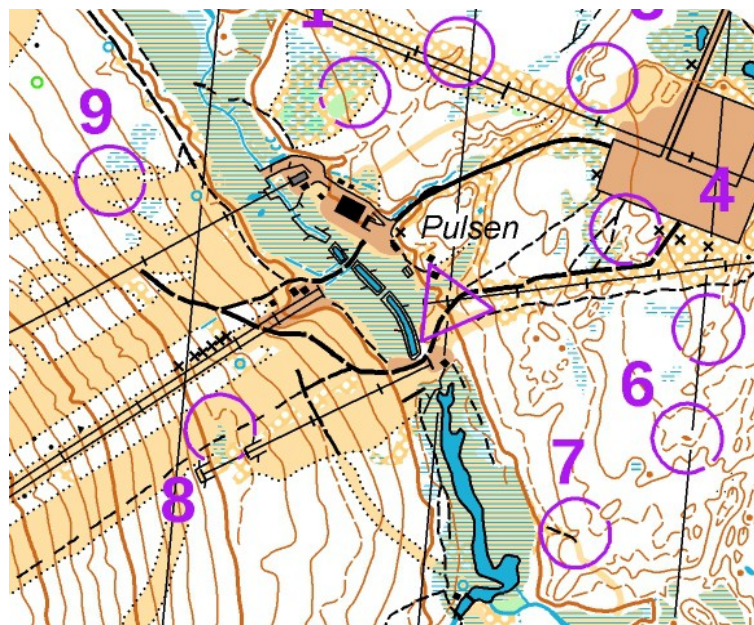
Metod:

Två och två i lag, den första springer till K1 lämnar kepsen där, springer tillbaks växlar till kompisen. Kompisen flyttar kepsen till kontroll två och växlar till kompisen osv.

Skala 1:7500

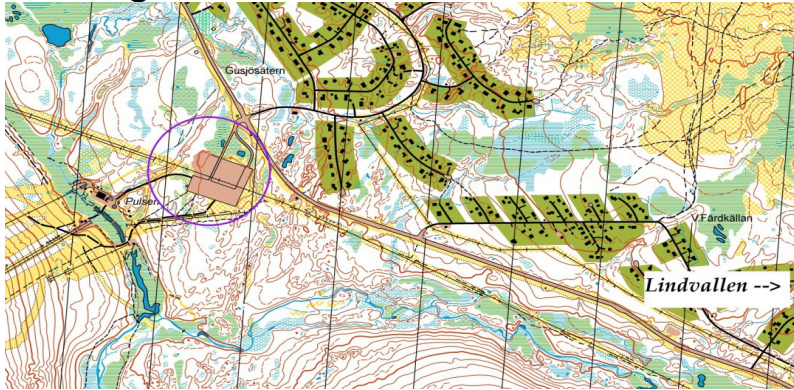
Violett: 3,5km

Orange: 2,5km



11. Downhill Sprint Västra Kalveln

Samling:



Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (violett cirkel på kartan).

GPS koordinater: 61.178919, 13.046003

Syfte:

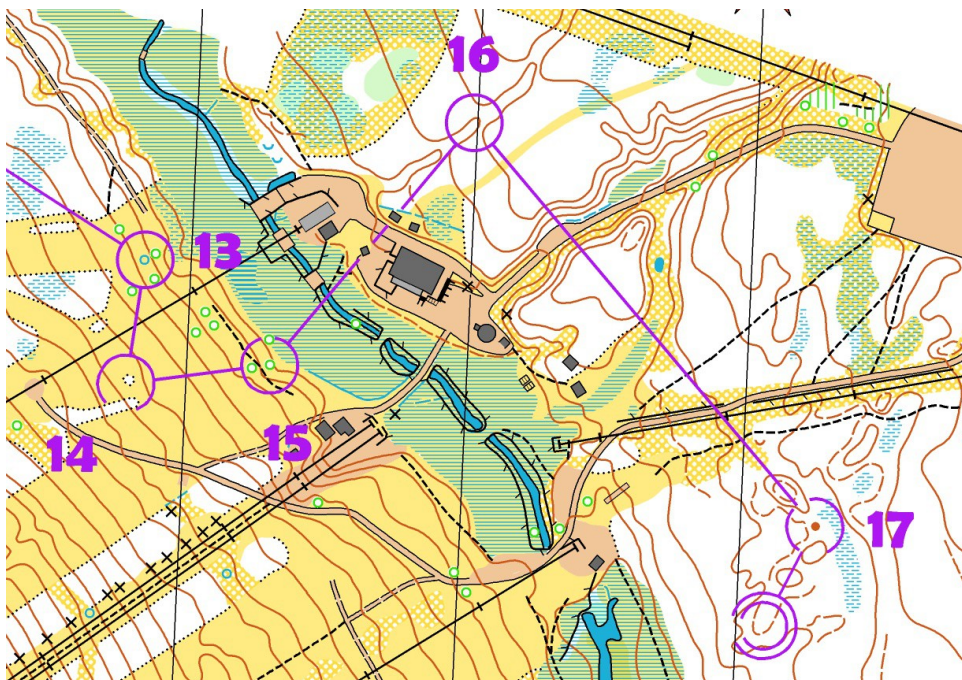
Träna på momenten förenkla och förlänga kontroller. Ha en tydlig bild om hur det ser ut längre fram för att kunna hålla högsta fart och inte behöva vara osäker.

Metod:

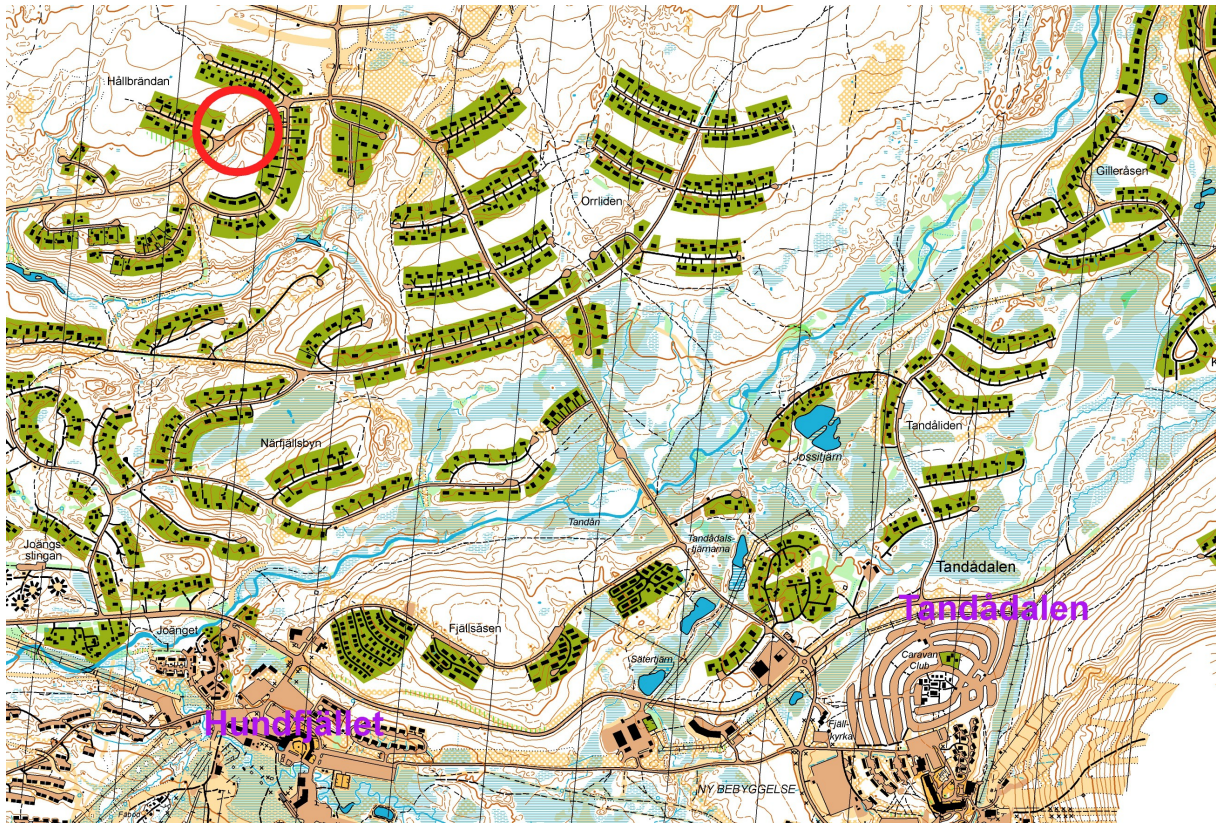
En 2,6km lång sprint bana som går i främst snabb forcerad skog och öppna slalom pister.

Skala 1:5000

Ekvidistans 2,5m



Samling:



Kör riksväg 66 och sväng av norrut vid rondellen i Tandådalen.

Parkera på parkerings fickan (röda cirkeln på kartan). GPS koordinater: 61.190808, 12.957229

Syfte:

Träna på sluttningsorientering i fjällterräng.

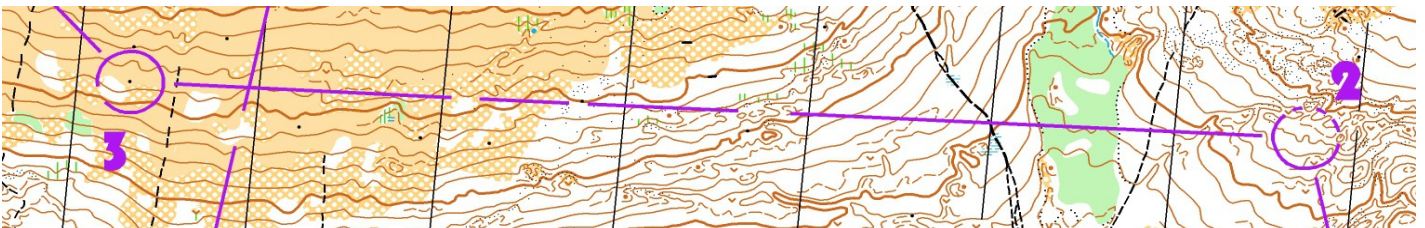
Metod:

En bana med långdistans karaktär som går ca 50% uppe på kalvfjället och resten i skogen.

Skala 1:15 000del.

Violett: 7,3km

Orange: 4,3km



13 Hemlängtan Lindvallen-Tandådalen

Samling:

Det finns 3st olika starter:

Start 1 Experium i Lindvallen.

Start 2 Högfjället.

Start 3 Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen).

Tips är att det går buss från Tandådalen – Lindvallen. För mer information:

<http://www.dalatrafik.se/>

Syfte:

Ett distanspass som bryter av den övriga teknikträningen.

Metod:

Ett hemlängtanspass som består av en lättare korridor som främst går på stigar, vägar och andra tydliga ledstänger.

Tre starter 13400m, 8400m och 3000m.

2st A3 kartor i skala 1:15 000del som täcker in Fjällvägen och dess omgivande terräng.

