



Allmän information om träningsövningarna i Sälen 2018

Kontrollmarkering:

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

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.

(Sprintövningarna 3 och 11 sitter ute 25-30 juni. Keps ol övning 10 sätter man ut åt varandra).

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 lindwilliam@hotmail.com

Försäljning

Övning 1-5 kan du köpa på plats i Sälen under 3+3 veckan 25-30 juni

Övning 1-11 kan du beställa på följande länk så skickar vi dem hem till dig inom 2 veckor:

https://docs.google.com/forms/d/1JXk7iaxdIXC1UyXuj3JjGuEQmmd25QbyrBs5Jw3Cm_E/edit

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

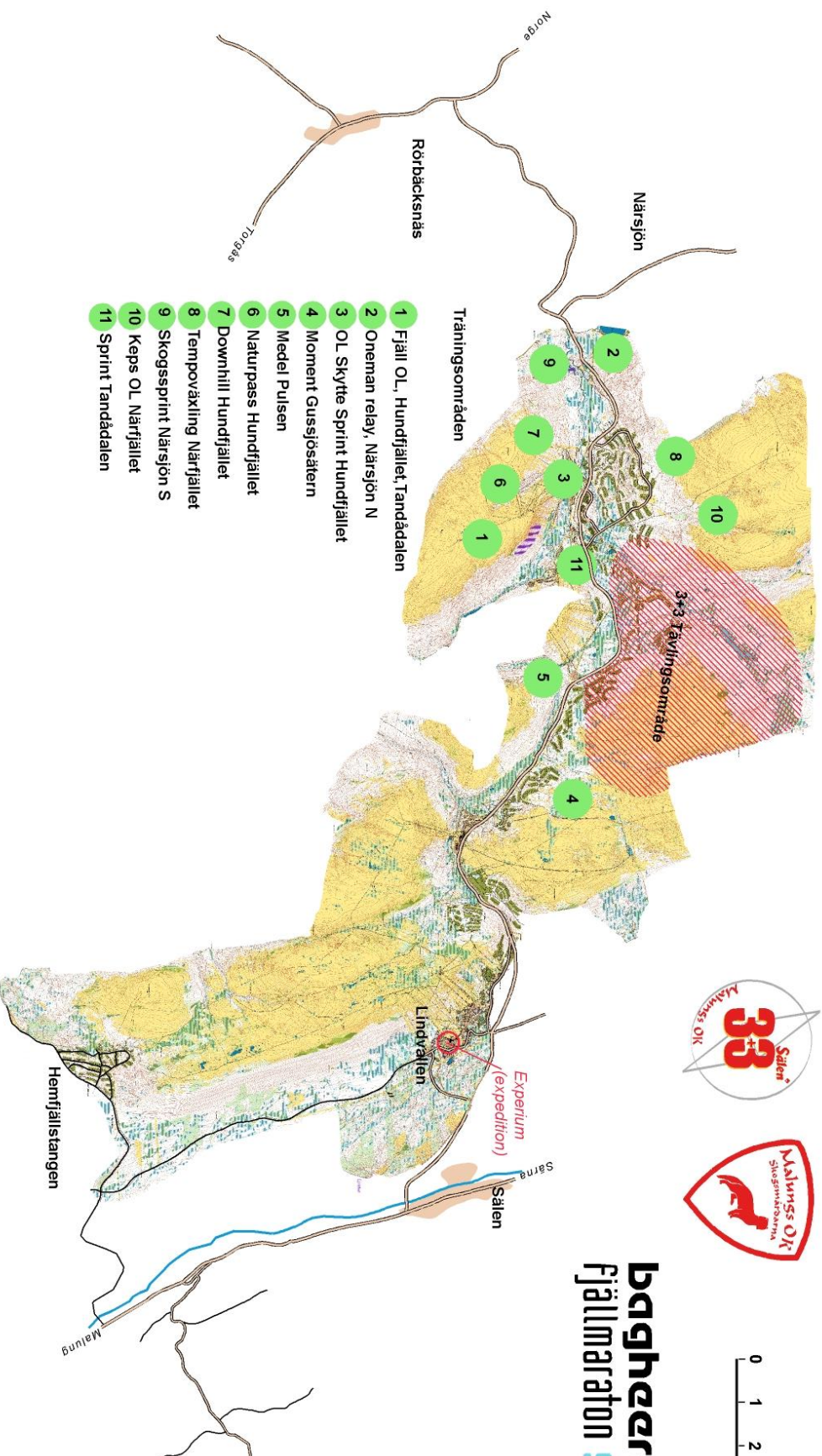
för sin egen säkerhet på fjället. Meddela alltid vän eller anhörig, eller lämna

färdmeddelande i Experiums reception om du beger dig ut ensam på fjället. Malungs OK avsägar sig allt ansvar.



Malungs Or
Shogombari

A vertical scale bar with markings at 0, 1, 2, and 3 km.





Konfirmation Sälen

33

1. Fjäll OL, Hundfjället Tandådalen

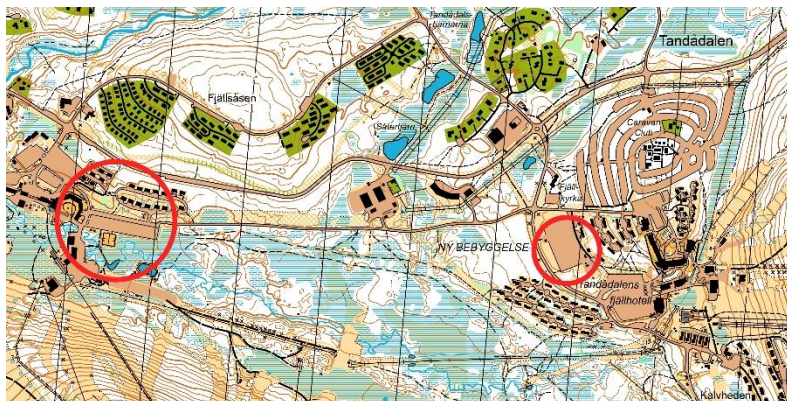
Samling:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen. Parkera vid den stora parkeringen (lila röda cirkeln på kartan).
GPS koordinater: 61.175120, 12.997552 eller

Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot Hundfjället.

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

GPS koordinater: 61.177001, 12.968154



Syfte:

Komma in i fjäll terrängen undersök vad som är tydligt, hur kan jag förenkla? Hur vill jag jobba med riktningen? Vad ska jag ha för strategi?

Metod:

En bana som startar på fjället ovanför skidbacken väggen (Världens näst brantaste skidbacke med 45graders lutning) och slutar nere i den öppna fina fjällskogen vid Tandådalen.

Skala 1:15000

Ekvidistans 5 meter

Svart 14,1km

Violett 7,4km

Orange 4,1km

En bana som startar en bit upp i slalom pisten fortsätter en bit upp innan den tar en sväng in i den mystiska trollskogen innan den vänder ner mot Hundfjället.

Skala1: 7500

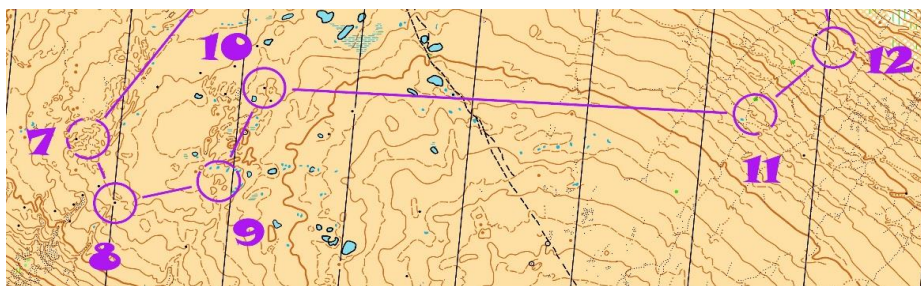
Ekvidistans 5 meter

Gul 2km

Vit 1,6km

Tips:

Uppe på fjället så är riktningen A och O, så var extra noga så att du lämnar kontrollen i rätt riktning lyft sedan blicken och se om du kan förenkla med detaljer som kommer längre fram. Ibland kan du förenkla kontrollerna genom att sikta på något som utmärker sig lite i sidan men oftast så är det under sträcket som gäller och då gäller det att hålla fokus på riktningen hela vägen fram.





Konfirmation Sälen



2. Oneman relay, Närsjön N

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 slutningsorientering man mot man i bitvis ganska svår löpt och brant terräng.

Metod:

Starta samtidigt i en masstart eller simulera en andra sträcka och starta i små grupper/ enskilt med små mellanrum. Banorna är gafflade.

Skala 1:10 000

Ekvidistans 5 meter

Svart och Violett 6km

Orange 3,6km

Gul 1,9km

Vit 1,6km





Konfirmation Sälen



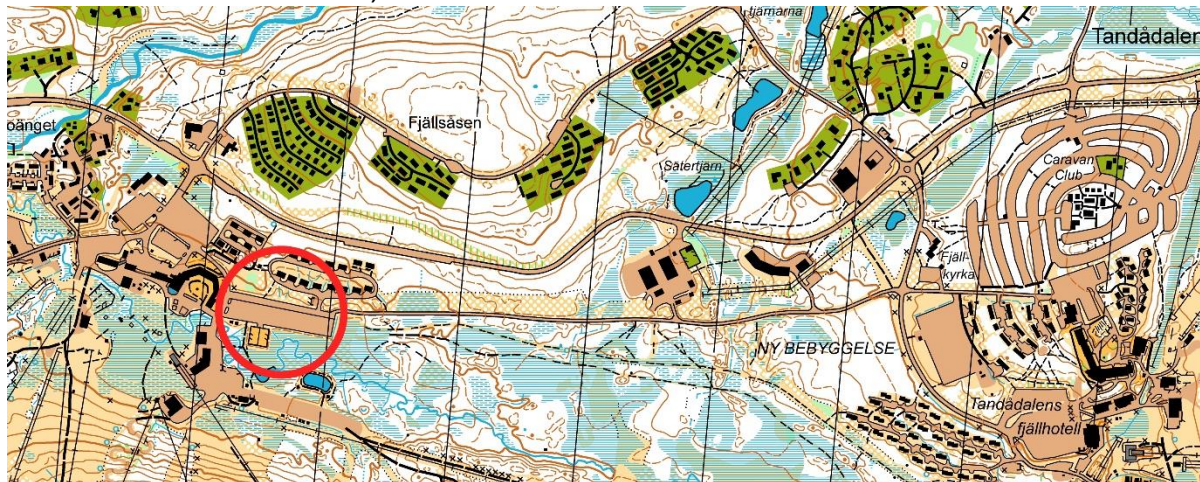
3. OL Skytte Sprint Hundfjället

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 dina sprint skills under roliga former.

Metod:

Starta med din första ol slinga (av totalt 4st) när du kommer tillbaks till startplatsen kastar du tre stenar/bollar/kottar i en hink/ring (något som du på förhand bestämmer att du ska träffa). Missar du 2st så får du två straffrundor på den 270m långa straffrundan som du har markerad på kartan som en linje (se även nedan). Ge dig sedan ut på nästa orienteringsrunda.

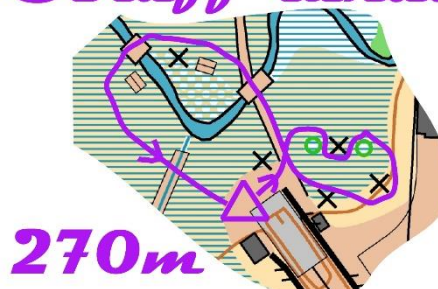
Skala 1:5 000del

Svart, Violett, Orange, Gul: 2,4km + ev straffrundor.

Vit: 1,7km + ev straffrundor.



Straff runda





Konfirmation Sälen



4. Moment Gussjösättern

Samling:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot V:a Färdkällan.

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

GPS koordinater: 61.174541, 13.073800



Syfte:

Träna på dina rutiner vid särskilda moment som exempelvis riktning, definition, kontrollplock.

Metod:

En karta och/eller banläggning som tvingar dig att öva på ett speciellt moment lite extra.

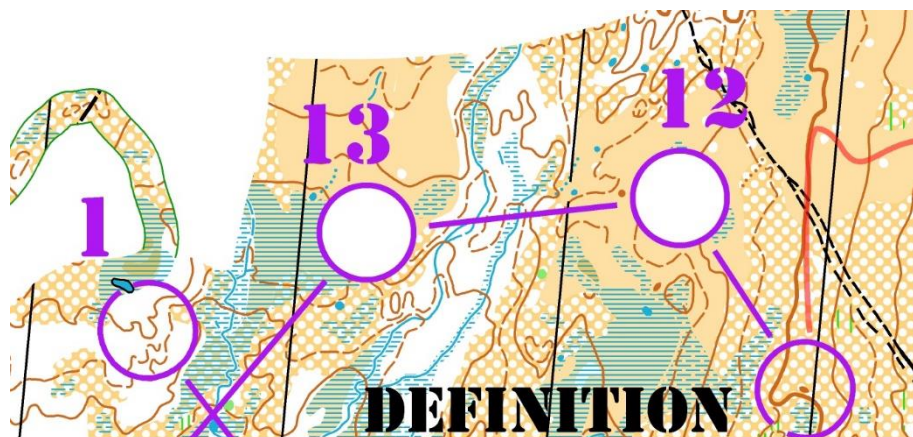
Skala 1:10 000del

Svart 7,5km

Violett 5,8km

Orange 4,4km

Gul 2,2km





Konfirmation Sälen

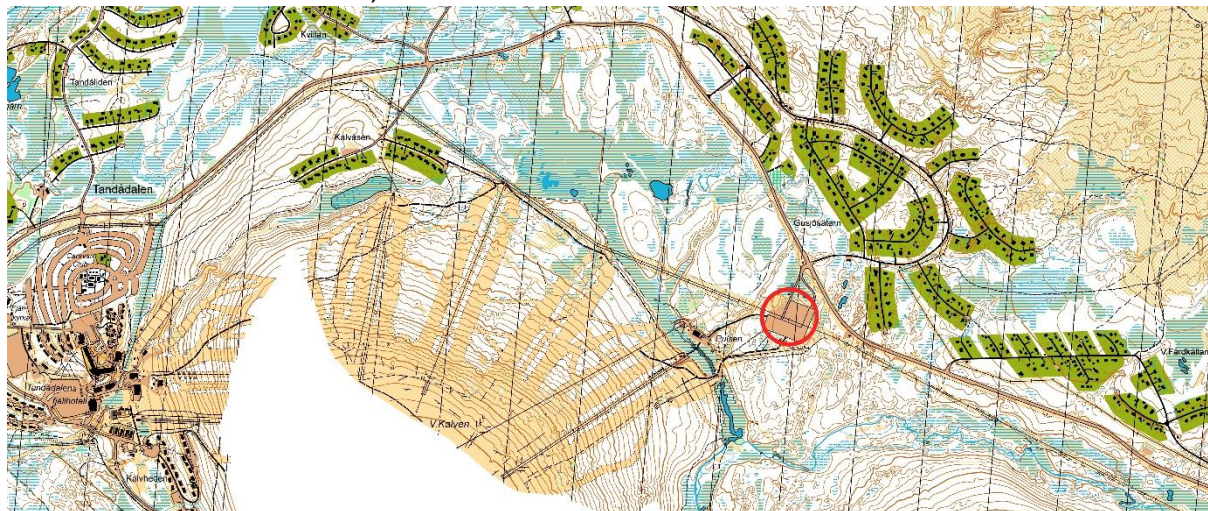


5. Medel Pulsen

Samling:

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

GPS koordinater: 61.178919, 13.046003



Syfte:

Träna på dina rutiner vid medeldistans, var extra noga med utgångsriktningen då det är ett ställe som du kan tjäna viktiga sekunder.

Metod:

En medeldistans bana som till stor del går i ett snabb och lätt löpt tallhed med en del kurvbildsdetaljer.

Skala 1:10 000

Violett: 4,7km

Orange: 3 km

Visste du att:

Låt säga att du springer med en hastighet av 6 min/km. Om du springer 10 extra meter så tappar du 3,6sekunder. Kan du spara in 10m vid varje utgång så tjänar du 1min och 12sek på 20st kontroller. Det finns med andra ord många sekunder att spara på att vara noga med riktningen.

Så gör William:

När jag vet vart kontrollen ska sitta så om jag inte gjort det tidigare kollar jag på nästa sträcka. Jag bestämmer vägval samt vad jag vill läsa på, jag förbereder utgången och om jag inte har någon fast punkt som exempelvis en sten som ligger i min tänkta utgångsriktning att relatera till så förbereder jag mitt kartgrepp så jag direkt efter att jag tagit kontrollen kan stämma av min utgångsriktning med kompassen.





Konfirmation Sälen

33

6. Naturpasset Hundfjället

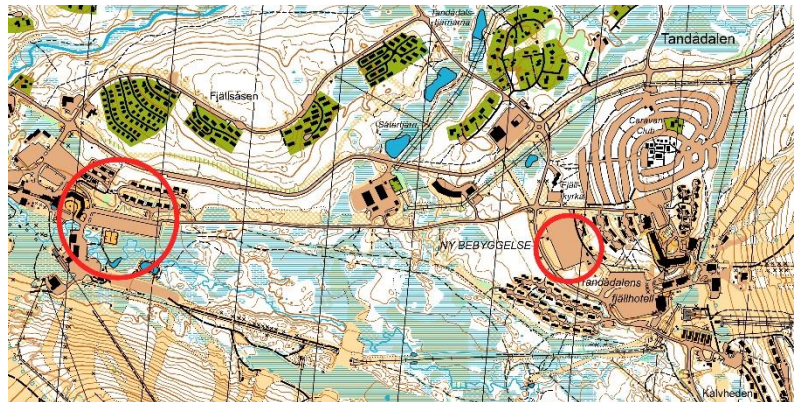
Samling:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen. Parkera vid den stora parkeringen (lila röda cirkeln på kartan).
GPS koordinater: 61.175120, 12.997552
eller

Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot Hundfjället.

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

GPS koordinater: 61.177001, 12.968154



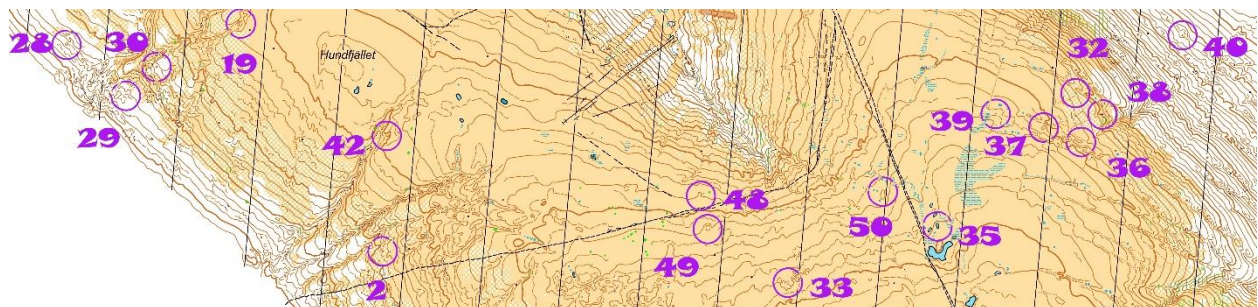
Syfte:

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.



"Its hard to beat a person who never gives up."



Konfirmation Sälen



7. Downhill 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:

Orientering handlar mycket om att optimera sin löpväg övningen syftar till att träna på att just springa rakt och snålt. Du får även möjlighet att träna upp din utförlöpnings.

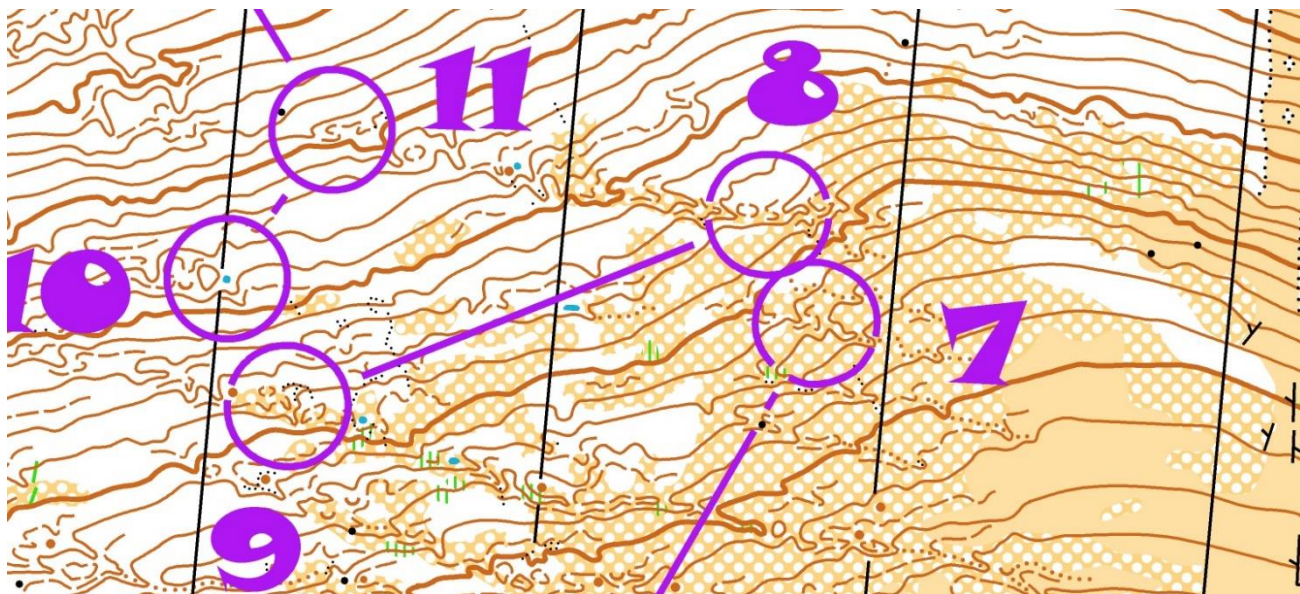
Metod:

En bana i skiftande men snabblopt terräng med start uppe på hundfjället och mål ca 250 höjdmeter längre ner.

Skala 1:10 000

Violett: 5km

Orange: 3,1km





Konfirmation Sälen



8. Tempoväxling Närfjället



Samling:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av höger vid rondellen i Tandådalen emot Ortiden. Parkera vid parkeringsfickan (röda cirkeln på kartan).

GPS koordinater: 61.192273, 12.962223

Syfte:

Träna på tempoväxling och att styra din koncentration till det som är viktigt för stunden.

Metod:

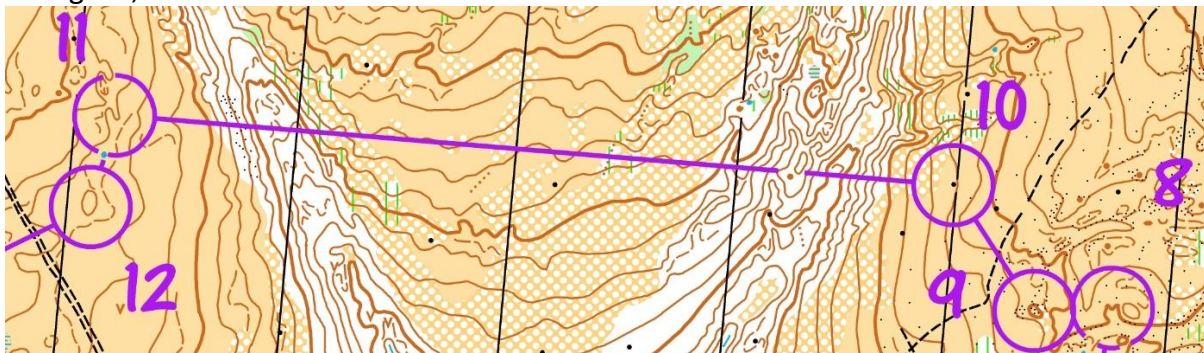
En bana som varvar kontrollplock med långsträckor.

Skala: 1:10 000del

Ekvidistans: 5m

Violett 6,4km

Orange: 4,6km





Konfirmation Sälen



9. Skogssprint Närsjön S

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:

Att träna på höghastighets orientering där du möjlighet att spränga ny gränser.

Metod:

En uppförstorad skogskarta med många kontroller och riktningsförändringar. Terrängen är mycket öppen och snabblopt.

Skala 1:5 000del

Violett: 2,4km

Orange: 1,9km





Konfirmation Sälen



10. Keps OL Närfjället

Samling:



Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av höger vid rondellen i Tandådalen emot Orliden.

Parkera vid parkeringsfickan (röda cirkeln på kartan).

GPS koordinater: 61.192273, 12.962223
(Se även övning 8 för större karta).

För att hitta till kartan spring som kartklippet nedan. 1,75km från Parkeringen.

Syfte:

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

Övningen syftar även till att träna upp din löpteknik.

Metod:

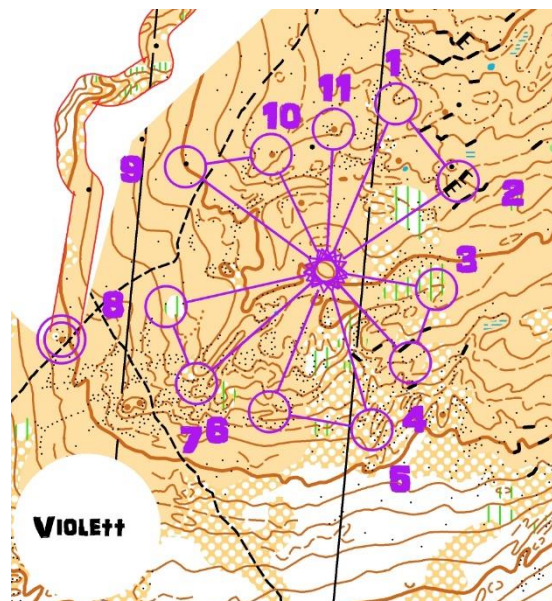
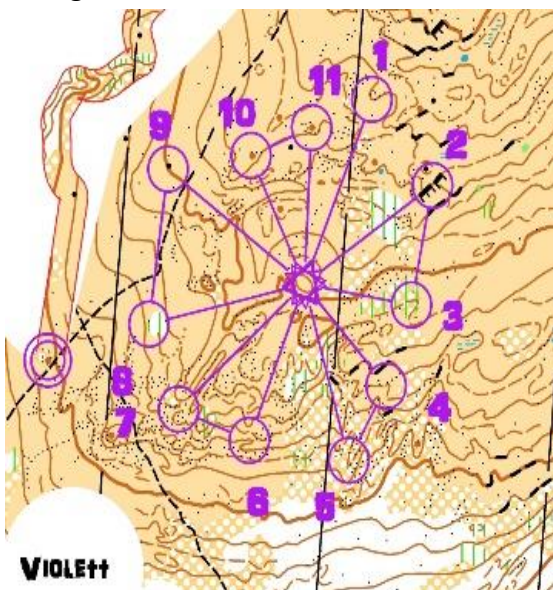
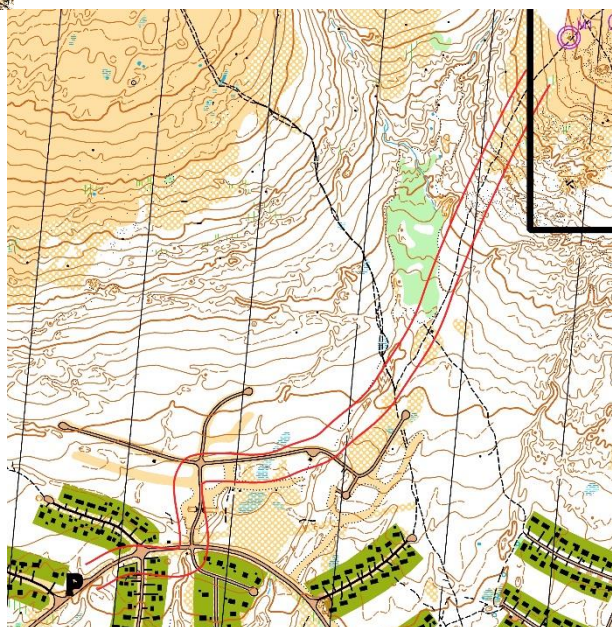
Två och två i lag, den första springer till K1 lämnar kepsen där, springer tillbaks växlar till kompis. Kompis flyttar kepsen till kontroll två och växlar till kompis osv.

Den Violetta banan har även möjlighet att avsluta med en Korridor

Skala 1:5000

Violett: 3,7km+ Korridor på 1,8km

Orange: 3km





Konfirmation Sälen



11. Sprint Tandådalen

Samling:



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

GPS koordinater: 61.178919, 13.046003

Syfte:

Träna på dina sprintrutiner.

Metod:

En 3,5km lång sprint bana som går i stugområden, skog, slalompister. Andelen asfalt är begränsad. Skolvalet är inte helt lätt där av men ett par odubbade ol skor är inte fel.

Skala 1:5000

Ekvidistans 2,5m

