

TRÄNINGSPAKET INFÖR UNGDOMS-SM 2017 I UMEÅ



Umeå Orienteringsklubb hälsar landets alla ungdomsorienterare välkomna till Umeå och Västerbotten och möjligheten att förbereda sig på bästa sätt inför Ungdoms-SM som avgörs 15-17 september 2017.

Vi kan erbjuda:

Fyra olika USM-relevanta träningar på skogskartor ritade av kartritaren för USM:s skogsdistanser – Pär Norén. Dessutom en sprintträning på en nyritad sprintkarta – träningen lagd av USM-banläggaren på sprint – Håkan Eriksson.

Det här gäller för träningspaketen:

Samtliga fem paket finns tillgängliga för träning under perioden 15 maj – 27 augusti. För träning på områdena utanför denna tid måste särskilt tillstånd inhämtas.

Kontrollerna är under den angivna tidperioden utmärkta med liten träningsskärm (15x15 cm) med kodsiffra angiven på skärmen. Undantaget är sprintträningen (paket 5) där kontrollerna bara finns utsatta efter överenskommelse för varje enskilt träningstillfälle. Helgen 25-28 maj kommer skärmarna också på sprintträningen att sitta ute hela helgen.

Vid beställning av träningspaket ingår karta med tryckta banor, tryckta kontrollangivelser på kartorna som kan klippas lös och ha i angivelsehållare, samt plastficka. För varje grupp erhålls också ett PM för varje träningspaket innehållande översiktskarta för vägvisning och anvisning för parkering, info om syfte med träningen och förslag på genomförande.

Kostnaden för varje träningspaket är 60 kr/karta och betalas mot faktura efter beställning.

Beställning av träningspaket ska göras minst tre veckor före önskat leveransdatum. Kartorna levereras antingen efter överenskommelse i Umeå, eller skickas i förväg per post (då tillkommer kostnad för porto på fakturan).

Beställningarna görs via epost: tjelvar@telia.com och ska innehålla faktureringsuppgifter och i övrigt enligt detta exempel som bygger på att man beställer 10 ex av vardera av de fem olika träningspaketen.

Träningspaket 1:

10 st - fem av varje gafflingsalternativ.

Träningspaket 2:

10 st – jämnt fördelade gafflingsalternativ.

Träningspaket 3:

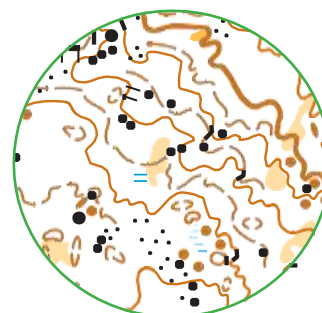
Bana 1: 4 st , Bana 2: 6 st

Träningspaket 4:

Bana 1: 7 st, Bana 2: 3 st.

Träningspaket 5:

10 st - jämn fördelning (4+3+3) på de tre olika gafflingsalternativen.

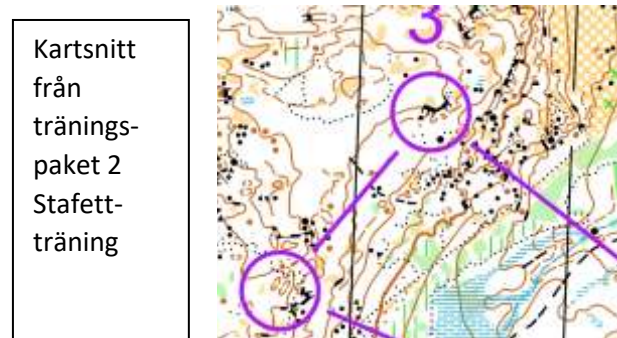
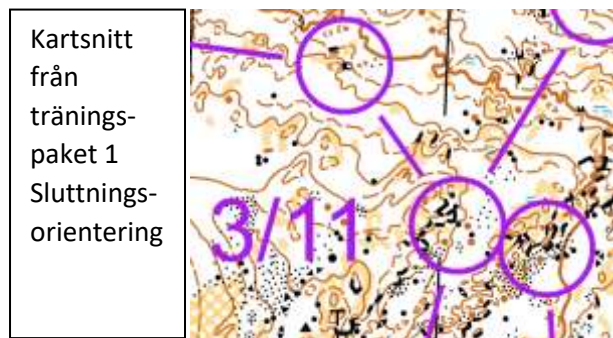


TRÄNINGSPAKET 1 – STORNORRFORS - SLUTTNINGSORIENTERING

Träning inriktad på att träna kontrolltagning och förenkling i detaljerad sluttningsterräng.

Banan startar ca 1000 meter från samlingsplatsen och inleds med en kontrollplockningsinriktad del som finns i två gafflade varianter. Avslutningen av banan innehåller lite längre sluttningsträckor där man också tränar på att hålla riktning också genom en del detaljfattiga områden. Banorna, 1A och 1 B (gafflade i början) är ca 5,5 km och kan förkortas på flera olika sätt.

Karta: Skala 1:10 000, 5 m ekvidistans. Samma terrängparti användes vid finalerna på medeldistans-SM 2010.



TRÄNINGSPAKET 2 – KLABBÖLE - STAFETTTRÄNING

Träning inriktad på att träna stafett.

Upplägget för stafettträningen är att det finns två olika slingor på ca 1,8 km vardera, och de olika slingorna är också gafflade. Tanken är att man genomför träningen med gemensam start med tvåmannalag där man springer två sträckor var. Ett annat sätt är att genomföra träningen med masstart och köra båda slingorna direkt efter varandra. Å givetvis kan man köra träningen helt individuellt också.

Karta: Skala 1:10 000, 5 m ekvidistans. Samma terrängparti användes vid stafett-SM 2010.

TRÄNINGSPAKET 3 – HÄSSNINGSBERGET - LÅNGSTRÄCKOR

Träningen är inriktad på att hantera längre sträckor i vildmarksterräng.

Det finns två olika banor. Bana 1 är ca 5,5 km och bana 2 är ca 4,5 km. Banorna innehåller i huvudsak längre sträckor (700-1300 m) där man tränar på att välja vägval och också att genomföra sin plan för att på bästa sätt snabbt ta sig fram genom att bl.a. hitta sätt att förenkla orienteringen.

Karta: Skala 1:15 000, 5 m ekvidistans. Samma terrängparti användes vid stafett-SM 2010.



TRÄNINGSPAKET 4 – HAMPTJÄRNSBERGET – OL-INTERVALLER

Träningen är inriktad på att hantera tempoväxling beroende på svårighetsgrad.

Det finns två olika banor. Bana 1 är ca 4,5 km och bana 2 är ca 4,0 km. Banorna innehåller sträckor (300-500 meter) där högfartsorientering varvas med kortare och svårare sträckor, delvis i mycket detaljerad sluttningsterräng.

Karta: Skala 1:10 000, 5 m ekvidistans.

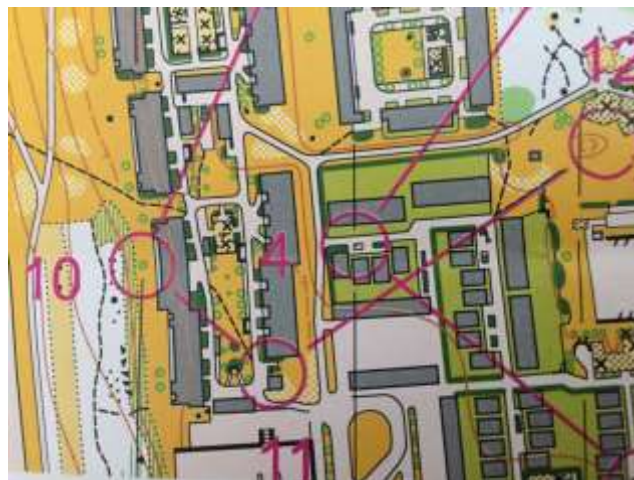


TRÄNINGSPAKET 5 – CARLSHEM – SPRINTBANOR

Träningen är inriktad på att träna sprintorientering.

Det finns tre olika banor på ca 2,5 – 2,8 km som är gafflade med varandra.

Karta: Skala 1:4 000, 2 m ekvidistans – kartan ritad 2016 enligt sprintnorm.



Kontaktperson när det gäller träningar m.m:

Tjelvar Otterbjörk, tjelvar@telia.com , 0706-171730