PM Lørdagsteknikk lørdag 25.mars 2017

Felles avreise fra Klubbhuset kl 09.30
(eller direkte P-plass Bronseplassen senest kl 10.00).

Kart: Utsnitt av Høvdingens Kvaase fra 2005
Målestokk: 1 : 7500.
Selv om kartet er relativt gammelt holder det overraskende god kvalitet. Stiene på kartet er små og kan delvis være vanskelig å følge. Grøntmarkeringen på kartet er ikke representaivt for store områder. Det er mindre tett. Mørkegrønt har helt ok gjennomløpbarhet av det jeg så. Myrene er blaude (ei myr er spesielt merket på kartet da den var ekstrem blaud, men troligvis løpbar – testet ikke).

Løypelengder:
Lang 7,8 km (kuttemulighet). Kort 4,5 km.
B-løypa 2,9 km

Postene er markert med orange/hvite merkebånd.

Tema for treningen er Veivalg og trasevalg.
I dette ligger å gjøre en god plan utifra hvordan du tolker terrenget i forhold til løpbarheten og muligens kupering. Gjennomfør planen.

Dere får gjerne løpe to og to og sammenligne traseer på den måten. En tar da alltid «høyretrase» og den andre tar alltid «venstretrase». Forutsetter relativt likt løpstempo og intensitet for å kunne sammenligne traseene.

MVH

Jack

GENERALSPONSOR
SPAREBANKEN SØR
HOVEDSPONSOR
RAMBØLL
TRIMTEX Custom sportswear
CHRISTIANSHOLM EIENDOM
HENNIG OLSEN
LEVERANDØRSPONSOR
snögg
Color Line
SØRLANDET OSTEOPATI & FYSIOTERAPI
LÖPLABBET
Spicheren TRENINGSSENTER