



T - Valg av teknikk etter terrenntype/ vanskegrad

Mål på dette trinnet:

Løperne skal nå beherske alle de grunnleggende teknikkene, og en god del taktikker for ulike strekk, terrenntyper og poster. Målet er nå å velge den riktige teknikken i forhold til det problemet de møter. Ofte vil dette valget også delvis avgjøres av hvor godt løperen behersker de ulike teknikkene.

Generelt om dette trinnet:

Det er ofte et problem at hjemmeterrenget er for ensartet. For denne type trening kan det være viktig å komme bort i andre terrenntyper. Vi vil her også skille mellom *treningsleire* hvor man oppsøker fremmed terreng for å lære seg nye teknikker, og *mesterskapsforberedende samlinger* hvor man sjekker ut hvilke av de teknikkene man allerede behersker som gir best uttelling i den relevante terrenntypen.

På dette nivået begynner løypelegging under trening å bli virkelig viktig og vi anbefaler at trenerene setter seg inn i løypeleggerboka.

T1: Momentløype

Beskrivelse:

Det legges en løype som er litt lengre enn en vanlig o-teknikkløype, f.eks. 45-60 minutter. Løypa legges slik at løperne kommer borti forskjelligartede terrennområder. I de ulike områdene vektlegges ulike momenter. Ved at ulike momenter trenes kan konsentrasjonen holdes lenger.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster med EKT. Inntegning av løyper.

Terreng:

Variert terreng som muliggjør ulike teknikker,

Gjennomføring:

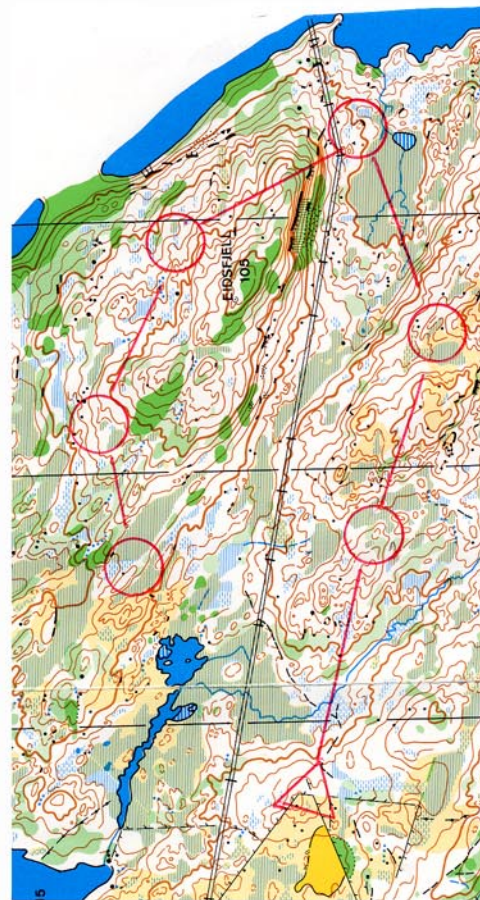
Individuell start. Om det benyttes tidtaking eller ikke avhenger av hvilke momenter som skal trenes.

T2: Flexibilitetstrening

Beskrivelse:

Det legges en løype som varierer kraftig i vanskelighet. Hensikten er å innøve en fleksible innstilling hvor løpstempoet

varierer i takt med de tekniske vanskelighetene.



Karteksempel: Byheiene, Haugesund IL

**Forberedelse:**

Løypelegging. Utsetting av poster med EKT. Inntegning av løyper.

Terreng:

Variert terreng som muliggjør ulike teknikker,

Gjennomføring:

Individuell start. Om det benyttes tidtaking eller ikke avhenger av hvilke momenter som skal trenes. For de mer øvede bør det brukes tidtaking for å tvinge dem til høyest mulig tempo.

T3: Kløverstafett**Beskrivelse:**

En gruppe løpere løper de ulike sløyfene i denne en-manns-stafetten i forskjellig rekkefølge. Hver sløyfe legger hovedvekten på en orienteringsteknikk.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av løyper.

Terreng:

Variert terreng som muliggjør ulike teknikker ut fra et felles utgangspunkt.

Gjennomføring:

Fellestart og tidtaking

T4: Mikroveivalg**Beskrivelse:**

Det legges en løype med en del halvlange til lange strekk. Løperne løper sammen i par eller små grupper med jevn gode løpere. Hensikten er å vise hvordan selv små forskjeller i mikroveivalgene slår ut med 20-30 meter.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av løyper. Løperne kan eventuelt tegne inn løypa selv.

Terreng:

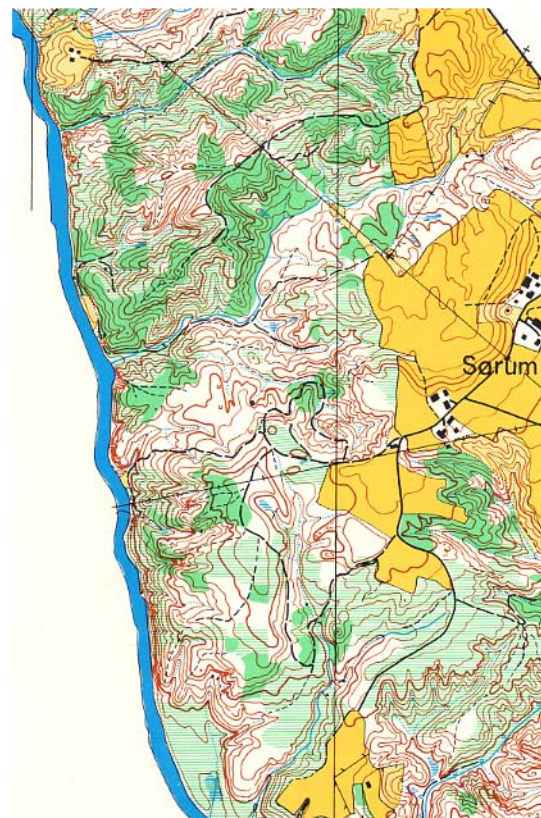
Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Start i små grupper. Det er ikke nødvendig å henge ut poster. Løperne avgjør selv når de er framme. Det er ikke nødvendig med flere hovedveivalg på strekkene, det er forskjellene i mikroveivalg som skal fram.

T5: Treningsamling**Beskrivelse:**

Klubben, kretsen eller enkeltløpere drar på samling for å forbedre seg i terreng som ikke finnes på hjemstedet. Hovedvekten her er lagt på å lære inn nye teknikker som man bruker lite i hjemmeterrenget.



Karteksempel: Sørumsmarka, Fossekallen IL & Stranden IL, Kontinentalt ravineterreng i Norge

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av løyper. Løperne kan eventuelt tegne inn løypa selv. Utsetting av poster. Dette kan eventuelt byttes mot en lokalklubb. Mange



steder får man dette gjort mot en liten godtgjørelse.

Terreng:

Annerledes enn hjemmeterrenget for å trene inn nye teknikker.

Gjennomføring:

T6: Mesterskapsforberedende samling

Beskrivelse:

Klubben, kretsen eller enkeltløpere drar på samling for å forbedre seg i terreng som er relevant for kommende mesterskap. det forutsettes at tiden er forholdsvis knapp fram mot mesterskapet. Dermed dreier dette seg mer om å finne ut hvilke av de teknikkene man allerede beherrsker som egner seg i den relevante terrenntypen enn

å lære inn nye teknikker. Men løperne kan selvfølgelig oppleve at ingen av de teknikken man behersker er egnet og dermed bli “tvunget” til å lære nye.

Forberedelse:

Løypelegging. Inntegning av løyper. Løperne kan eventuelt tegne inn løypa selv. Utsetting av poster. Dette kan eventuelt byttes mot en lokalklubb. Mange steder får man dette gjort mot en liten godtgjørelse.

Terreng:

Relevant for det kommende mesterskapet.

Gjennomføring:
