

Invitasjon til trenings-samling på Hajern 5.-6. august 2020

Årets sommertrening på Hajern har fokus på trening på langstrek med veivalg og retningsløping, og det vil være et topp trenerteam der den første dagen, også for B og C løpere. Hajern er et flott skogsterreng som veksler mellom åpen furuskog og granskog og med mange myrer, så er dette meget relevant for årets NM Ultralangdistanse og godt relevant for NM-UKA i Trøndelag. Den vil også være relevant for neste års Hovedløp i Levanger.



Samlingen er for alle og vi håper flest mulig vil overnatte, men det er mulig å bare være med en dag. De som er under 13 år må ha med seg en voksenperson. Det er 12 ulike løyper fra C til A nivå. Hajern ligger idyllisk til i Holmestrand og Kongsberg kommune.

Disse treningene fokuserer på veivalgstrening og retningsløping. For Linje-O så er det finorientering og nøyaktighet som skal trenes på. Alle løypene er merket med postskjermer. Veivalgsløypene er lagt ut på Livelox.

I 1984 ble dette kartet brukt til NM Ultra-langdistanse eller NM lang som det het da, og herre løypa var 23,4km lang. Løype 1 har nøyaktig det samme strekket nå som i 1984 og strekktider finner dere lenger ned i denne innbydelsen, så kan du prøve deg på tidene til storhetene fra 80-tallet, som Øyvind og Harald Thon, Morten Berglia, Tore Sagvolden og Sigurd Dæhlie for å nevne noen. Men ingen av de vant, det var Store Bergans Stein Martinsen, der Store Bergan ble den ene av klubbene i tillegg til STIF som dannet Sandefjord Orienteringsklubb.

Stein vil fortelle om hvilke taktiske forberedelser han hadde gjort før løpet og hva som var hans taktikk under løpet og om han klarte å gjennomføre sine valg. Når han snakker taktikk vil han også komme innom hva som er viktig i terreng som dette. Når han har fortalt om sin taktikk og gitt dere de riktige tipsene så starter 1.økt.

Frammøtested: Flisestø ved vannet Hajern i Holmestrand og Kongsberg kommune, oppkjøring er mellom Haslestad Bruk ved Fv 32 og Hof sentrum. Det er ikke merket, men det er skiltet fra denne veien. Det er også mulig å kjøre opp fra Fv 40 mellom Hvitvingfoss og Kongsberg.

Oppmøte onsdag kl.10.00, ferdig skiftet.

1. økt fokus veivalg, 6 ulike løyper å velge mellom fra 12,7 km A-nivå til 3,0 km B/C nivå. Her henger det EKT enheter på postene, så husk den gode gamle EKT brikka.

Lunsj og evt. bading.

Under lunsjen vil Anders Nordberg og Stein Martinsen innlede til veivalgs diskusjoner. Hvor vi håper å kunne konkludere med hvilke momenter, som er de viktigste momentene å ta hensyn til i dette og lignende terreng.

Veivalgene til noen av deltagerne fra NM i 1984 henges opp på oppslagstavla. Samt med strekktider.

Etter veivalgsdiskusjonene vil Anders Nordberg fortelle om sine treningsprinsipper og hvordan det førte ham fram til Verdenstoppen, og hvordan kombinere toppidrettsatsing sammen med utdanning.

2. økt kompasstrening, 3 ulike løyper å velge mellom fra 3,7 km A-nivå, med noe av kartet fjernet mellom strekkene, til 2,9 km B/C nivå.

Mat og O-diskusjoner.

Så blir det myrfotball og muligheter for å prøve kajakk, med veiledning av løypelegger, som nå har padlet i 18 år, spesielt når beina har kranglet.



Så blir det grilling, vi tar med en grill, fint om flere kan ta med. Husk at alle må ta med mat og drikke til eget forbruk. Etterpå samles vi rundt leirbålet dersom det er forsvarlig.

De spreke og sporty overnatter i telt, hengekøye eller under åpen himmel. Det er en do på området, alle må ta med seg Antibac. Hver og en har ansvar for å følge gjeldende smitteverntregler. Om det regner alt for mye dropper vi overnatting.

Torsdag kl. 10.00

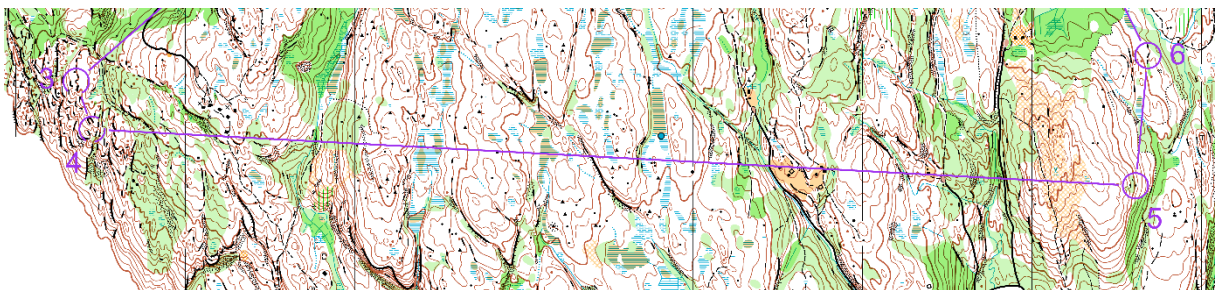
Linje orientering, 3 ulike løyper å velge mellom.

Eventuelt også en til for de som ønsker det, der du kan løpe en av de andre veivalgsløypene.

Trenere:

Stein Martinsen, Sandefjord OK	NM Ultralangdistanse vinner 1984, i dette terrenget.
Per Olav Gulbrandsen, Larvik OK	Tidligere junior landslagstrener
Anders Nordberg, Nydalen	Tredobbelt Nordisk mester i orientering og flere VM-medaljer
Mariann Arvesen	Lærer og trener i SOK, ansvarlig for løpere i C og B løypene

Kart: Kartet ble utgitt til NM Ultralangdistanse i 1984, og er resynfart flere ganger siden, men det skjer heldigvis ikke så mye i dette terrenget. Målestokk se tabell nedenfor, valgalternativer. Ekv. 5m.



Praktisk info: Påmelding i Eventor innen tirsdag 4. august kl. 20.00, der du velger løype og husk å melde deg på for hver økt du skal være med på.

Pris 50kr/økt eller 100 kr/ for maks 4 økter. Dette inkluderer ferdig printede kart. Betaling baseres på tillit og Vippses# 91489, Botne Skiklubb Orientering. Dersom det er mer enn 5 deltagere fra en klubb, så kan vi sende faktura, etter at klubben har sendt en oversikt over deltagere til: yngve.mobrathen@sf-nett.no

NB: Husk å ta med mat og drikke, treningsutstyr og eventuelt overnattingsutstyr.

Ansvarlig trener: Yngve Mobråthen, Botne Skiklubb 4815 2071, yngve.mobrathen@sf-nett.no

Ansvarlig overnatting og sosialt: Knut Gjone, Sandefjord Orienteringsklubb, 909 73 972
knut@gjone.info

Løyper:

Nr	Beskrivelse	Lengde	Målestokk
1	Veivalg: Meget krevende både fysisk og O-teknisk A-løype med lange strekk og veivalgsproblematikk.	12,7 km	1:12500/ 1:15000
2	Veivalg: Krevende fysisk og meget krevende A-løype med lange strekk og veivalgsproblematikk.	10,7 km	1:12500/ 1:15000
3	Veivalg: Krevende fysisk og O-teknisk A-løype med lange strekk og en del veivalgsproblematikk.	8,8 km	1:10000/ 1:15000
4	Veivalg: Krevende fysisk og krevende O-teknisk A-løype med lange strekk og en del veivalgsproblematikk.	5,0 km	1:10000
5	Veivalg: Middels krevende løype på B-nivå, med noen veivalgstrekk ellers retningsløping.	3,7 km	1:10000
6	Veivalg: Middels krevende løype på C-nivå, med noen veivalgstrekk der en kan løpe rundt på sti eller rett på.	3,2 km	1:10000
7	Kompass trening: A-løype med fokus på kompassløping og holde retningen, der kartet er gjort hvitt mellom noen av postene.	3,8 km	1:10000
8	Kompass trening: B-løype med fokus på kompassløping og holde retningen, men her er det ikke fjernet noe fra kartet.	3,7 km	1:10000
9	Kompass trening: C-løype med fokus på kompassløping og holde retningen, men her er det heller ikke fjernet noe fra kartet. Kortere stekk enn for B-løypa og tydeligere detaljer.	2,8 km	1:10000
10	Linje-O A/B nivå	2,2 km	1:5000
11	Linje-O B-Nivå	1,4 km	1:5000
12	Linje-O B/C-nivå, med postene inntegnet langs linja.	1,4 km	1:5000
13	TUR-O poster, fin tur langs vannet og ut i skogen med fine utsiktspunkter.	4,0 km	1:10000