

## MÅNEDENS TRÆNING – SEPTEMBER 2024

Tak for den gode feedback på den første træning for august måned. Vi vil fortsat arbejde med basisfærdigheder i denne måned.

En arbejdsgruppe i forbundet nedsat af B&U og Eliteudvalget har kigget på nye stævneformater. En af de ideer der er blevet arbejdet med, er mærkeprøver, hvor man afprøver nogle forskellige færdigheder. Tak til Ulrik Staugaard der har lavet øvelserne

Månedens træning handler om retning. Der er en praktisk øvelse og en teoretisk. Man kan sagtens nå begge øvelser til en træning, måske endda med en lille ekstra bane og det er både børn, unge og voksne der kan have glæde af øvelserne.

Husk altid at få varmet op inden træning, gerne med brug af nogle små sjove lege. Ligeledes give sig tid til at snakke træningen igennem bagefter, så løberne får en direkte mulighed for at reflektere over øvelsen.

Det er vigtigt man giver en grundig instruktion. Man kan med fordel gennemgå banen med løberne inden start, ikke mindst de mindre erfarne vil have stor gavn af at blive hjulpet med at forstå, hvad det drejer sig om.

### **Retningstræning**

Man vælger et forholdsvis åbent område, men det gør ikke noget, sigtbarheden bliver begrænset. Det kan både være i en bynær park eller i en skov.

Der er to niveauer. De mindre erfarne får et almindeligt kort, mens de mere erfarne får et kort med meget få detaljer. I eksemplet er det de samme poster for begge niveauer, det kunne sagtens være forskel på dem. Man kan også sagtens have flere poster end 4, har man mange ungdomsløbere vil det være en fordel, så man får mere spredning.

Man starter med de kortere poster, og går gradvis op i længde. Efter hvert stræk kommer man tilbage og kan snakke med træneren/instruktøren om evt. udfordringer, og evt. justere kursen. Ikke mindst for de mindre erfarne er det en stor fordel, man aldrig er langt væk fra startpunktet.



Mærkeprøve 21.01.2024			
Retning	Let	1,1 km	
▷			
1	40	↑	○
▷			
2	49	↑	○
▷			
3	53	⊙	○
▷			
4	38	○	
		○ < 250 m > ○	

www.condes.net 10.5.4 FIF Hilerød Orientering

0 50 100 150 200 250 300

Mærkeprøve 21.01.2024			
Retning	MS	1,1 km	
▷			
1	40	↑	○
▷			
2	53	⊙	○
▷			
3	49	↑	○
▷			
4	38	○	
		○ < 250 m > ○	

www.condes.net 10.5.4 FIF Hilerød Orientering

0 50 100 150 200 250 300


## Tørtræning

Det er altid en god ide med noget tørtræning efter den fysiske del. Det kan være at kigge på kort fra løb man har deltaget i eller som forberedelse til løb der kommer, men det kan også være øvelser der skal hjælpe løberen til at forstå et område bedre.

Denne måneds tørtræning er også taget fra arbejdet med nye konkurrenceformer, og handler også om retning.

Formålet er at løberne lærer at udtage en kompasretning.

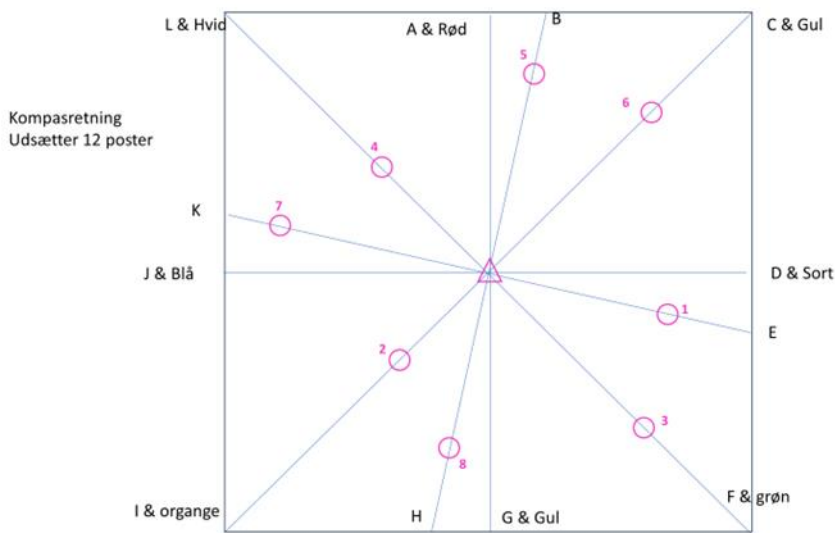
Man har i praksis en standplads i midten af et ca. 20\*20 m stort område. Ude i det område er der opsat 12 skilte markeret A-L. Løberne skal så bestemme sig for retningen og hvilken farve det er.



Basis Kompasretning  
Let

Post	Rød	Gul	Orange	Blå	Lilla	Grøn	Sort	Hvid
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								

Udsætter kort, løberne har samme kort på standpladsen, men uden posterne indtegnet.





DANSK  
ORIENTERINGS-  
FORBUND

Husk der er masser af ideer og inspiration til klubtræningen i TBUs online katalog, både til de nye og de erfarne <https://tbuorientering.dk/>

**Har I spørgsmål til månedens bane, eller ideer til fremtidige baner, så kontakt B&U konsulent Carsten Lausten [cl@do-f.dk](mailto:cl@do-f.dk)/22417520.**