

TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

ALLMÄN INFORMATION OM TRÄNINGSÖVNINGARNA I SÄLEN 2020

ÖVNINGARNA SITTER UTE

Från mitten av Juni och fram till slutet av September. Undantaget är "Keps-OL" (övning 11) där man sätter ut kepsar åt varandra under träningens gång.

KONTROLLMARKERING

Vid varje kontroll sitter en orange/vitt snitsel med kodsifra. På övning 8. Medel, NÄRSJÖN och 9.Downhill, Hundfjället så sitter det stora skärmar med EMIT kontroller.

KONTROLLDEFINITION

Kontrolldefinition finns tryckt på kartan.

OM KARTORNA

I Sälen har vi inte mindre än ett 120 km² stort område karterat av Kenneth Kaisajuntti. Vi uppdaterar kartorna efter hand. Alla våra kartor trycks med digital tryckpress och är av mycket hög kvalitet. Ekvidistans 5 m.

VI KAN ORDNA ELEKTRONISK TIDTAGNING

På övning 8. Medel, NÄRSJÖN och 9.Downhill, Hundfjället kan ni köra med EMIT. Lån av brickor och resultat utläsning sker i "Check in 7 Solbacken".



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

FÖRSÄLJNING

Du kan köpa på plats i Sälen under 14 juni – 27 september. De finns i "Check in 7 Solbacken" du kommer in med nyckelkod; 1379.

PRIS PER KARTA

Svart och Violettt svårighet – 70 SEK/styck

Orange och Gul svårighet – 40 SEK/styck

Vid köp av fem eller fler kartor ges 10 SEK rabatt per karta.

Vid lån av EMIT tar vi en kostnad på 30kr/bricka. Har du egen bricka så är det bara att köra.

Där kan du betala med Swish till nr 1233170313 "märk betalningen med ditt namn och Träning Sälen" eller skriver upp faktureringsadress.

Obs! Det finns begränsat antal kartor så stora grupper rekommenderas att beställa minst 2 veckor innan er vistelse i Sälen, särskilt om du är intresserad av svårighetsgrad vit och gul:

Beställning av träningar via html eller QR code:

https://docs.google.com/forms/d/1JXk7iaxdIXC1UyXuj3JjGuEQmmd25QbyrBs5Jw3Cm_E/edit



VI SKRÄDDARSYR ERT TRÄNINGSLÄGER

Har ni önskemål på speciella träningar?

Kontakta William Lind: telefon 0737662167 eller lindwilliam@hotmail.com

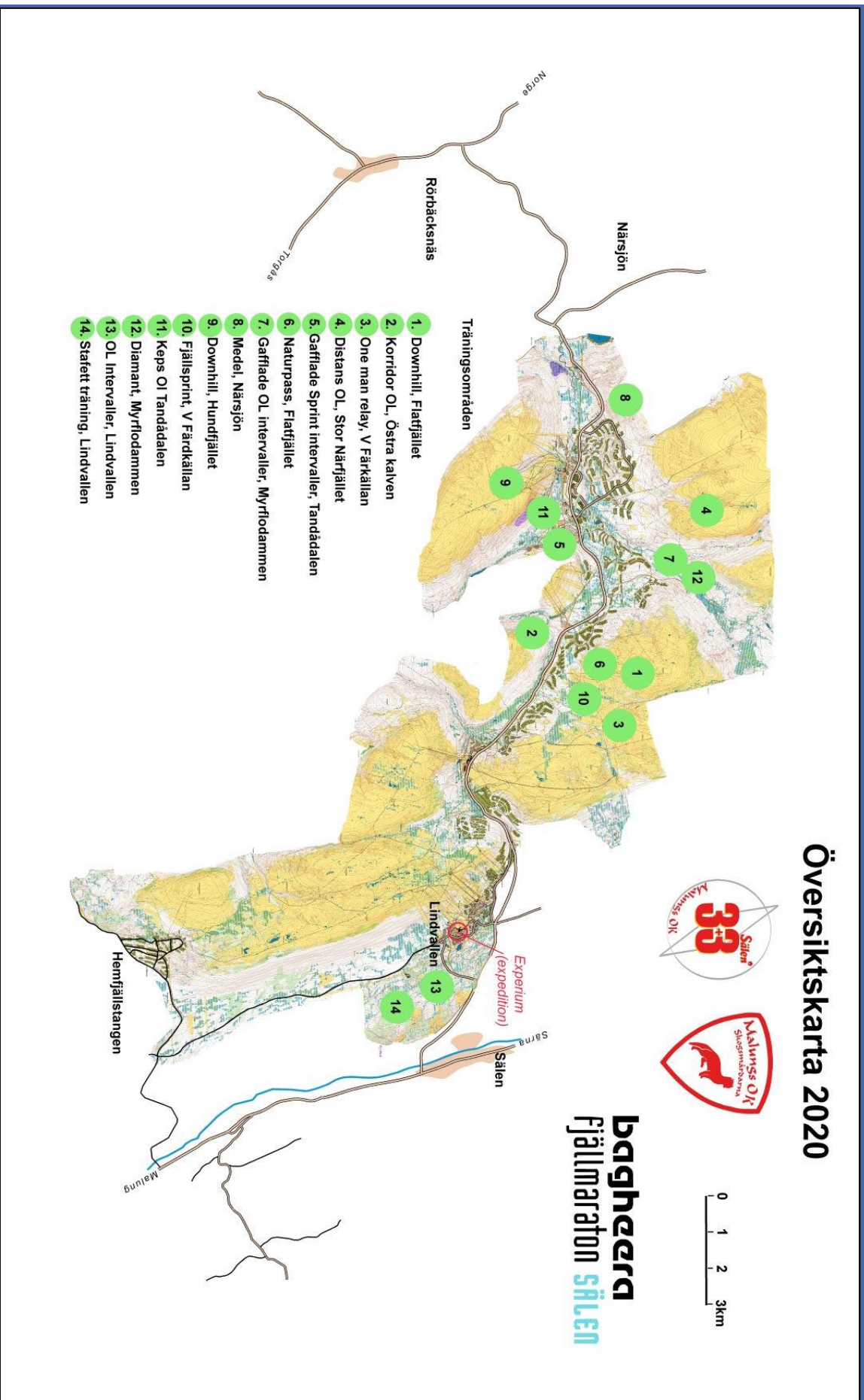
LIVELOX

Alla träningar lägger vi upp på [Livelox](#) för den som vill analysera sina GPS spår.

Observera! Det är upp till var individ att ansvara för sin egen säkerhet på fjället. Meddela alltid vän eller anhörig, eller lämna färdmeddelande i Experiums reception om du beger dig ut ensam på fjället. Malungs OK avsäger sig allt ansvar.



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

1. DOWNHILL, FLATFJÄLLET

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (röd cirkel på kartan). GPS koordinater: 61.178919, 13.046003



SYFTE:

Syftet är att få höghastighetsorientering utan att fysiken ska vara så begränsande. Det är även ett utmärkt sätt att träna sig rent löptekniskt att springa fort utför (försök slappna av i höften och ta långa steg).

METOD:

En bana som går mestadels utför på kalfjället. Gul-svart bana har 150 m fallhöjd medan vit bana har start 100 höjdmeter över målet.

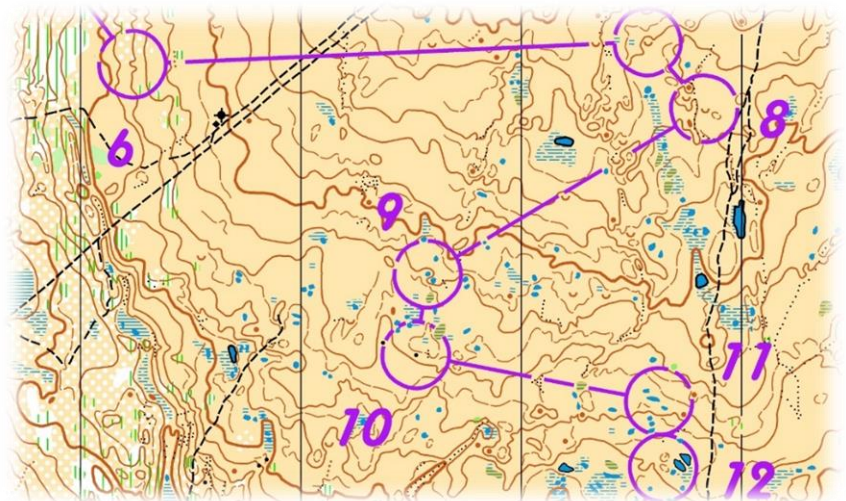
Skala 1:7 500

Svart/Violett 4,8 km

Orange 2,9 km

Gul 2,4 km

Vit 1,6 km



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

2. KORRIDOR OL, ÖSTRA KALVEN

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkel på kartan). GPS koordinater: 61.178919, 13.046003



SYFTE:

Syftet är med korridorträningen att få en teknisk utmaning utan att behöva hålla hög fart. Du slipper planera vägval utan allt du behöver lägga fokus på är att optimera här och nu, det vill säga själva utförandet. Men det gäller att vara fokuserad och jobba aktivt med riktningen.

METOD:

Skala 1:7500.

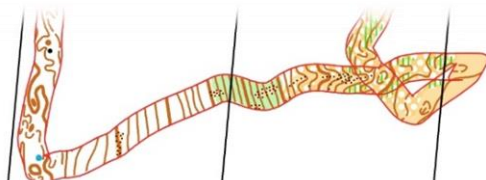
Svart 5,4 km, 30 m bred Korridor, 100% täckande mask (Dvs omöjligt att läsa in dig utanför korridoren).

Violett 5,4 km, 35 m bred Korridor, 75% täckande mask

Orange 4 km, 55 m bred, 75% täckande mask

Gul 2,7 km, 55 m bred, 80% täckande mask

Vit 2,7 km, 55 m bred, 50% täckande mask



**You can't go back and change the beginning
but you can start where you are and change the ending.**

TIPS:

Även om du slipper planera vägval så försök ändå att ligga steget före. Vad är nästa steg vad ska du se och vad ska du passera och vad händer sedan? Försök nöt in att även ta en titt på kompassen har du en bra riktning så kommer du springa in i nästa detalj som du siktar på. Enkelt eller hur?



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

3. ONE MAN RELAY, VÄSTRA FÄRDKÄLLAN

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkel på kartan). GPS koordinater: 61.178919, 13.046003



SYFTE:

Här erbjuds du ett utmärkt tillfälle att träna på att "hålla huvudet kallt" och inte störas av andra löpare i skogen. Försök att lägga fullt fokus på din egen orientering och ignorera yttre störningsmoment.

TIPS:

Försök att innan du lämnar kontrollen ha en tydlig och klar ide för hur du ska ta nästa kontroll.

METOD:

En gafflad bana som mestadels går i vacker men klurig fjällterräng. Violettbana går 99% på fjället (kartklipp nedan).

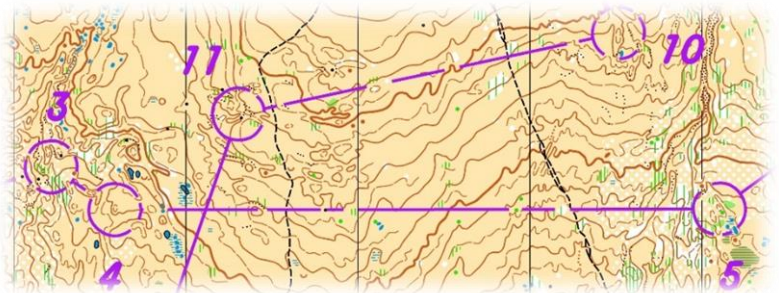
Skala 1:10 000 för Orange och 1:12 500 för Violet

Violett: ca 6,8 km (Tre gafflings varianter)

Orange: ca 4,1 km (Tre gafflingsvarianter)

Gul: ca 3,1 km (Två gafflingsvarianter)

Vit: ca 1,9 km (En rak bana)



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

4. FJÄLL OL, STOR-NÄRFJÄLLET

SAMLING:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av höger vid rondellen i Tandådalen emot Orliden. Parkera vid parkeringsfickan (röda cirkeln på kartan). GPS koordinater: 61.192273, 12.962223



SYFTE:

Syftet med passet är att du ska få testa på en bana av långdistanskaraktär. Det kommer ställa krav på din koncentration och uthållighet samtidigt som du kommer att få njuta av vacker fjällmiljö och förhoppningsvis bjuds du även på bra utsikt. Rent fysiologiskt är långa pass som detta stärkande för kroppens leder och ligament och minskar på sikt risken för skador.

METOD:

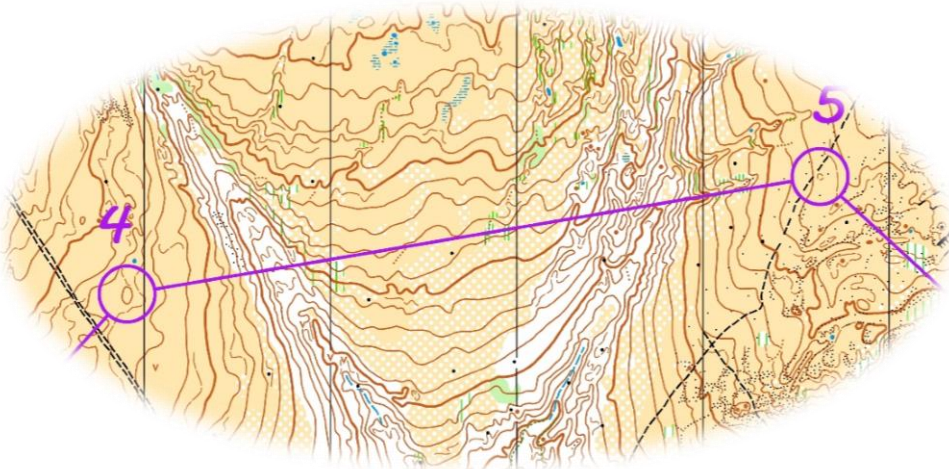
Bana är av långdistans karaktär med en del längre sträckor som utnyttjar fjällets raviner till vägval. Samtliga banor går att korta av efter önskemål.

Skala 1:15 000

Svart 13 km

Violett 7,2 km

Orange 6,1 km (5,3 km utan K4-6)



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

5. GAFFLADE SPRINTINTERVALLER TANDÅDALEN

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen. Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan). GPS koordinater: 61.175120, 12.997552



SYFTE:

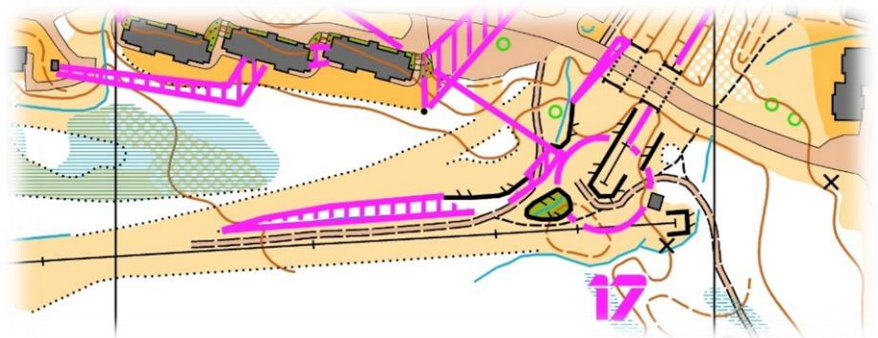
Träna på dina sprint rutiner under hög press och med yttre störningsmoment ifrån andra löpare.

METOD:

En gafflad sprintbana som är uppdelad i 4st intervaller. Starta 3 och 3 med löpare som har annan gaffel än dig. I terrängen finns det imaginära staket (markerade som förbjudet område på kartan) som inte finns i verkligheten, se kartklipp nedan.

Skala 1:5 000

En bana i Orange-Svart
svårighetsgrad: ca 4,2 km

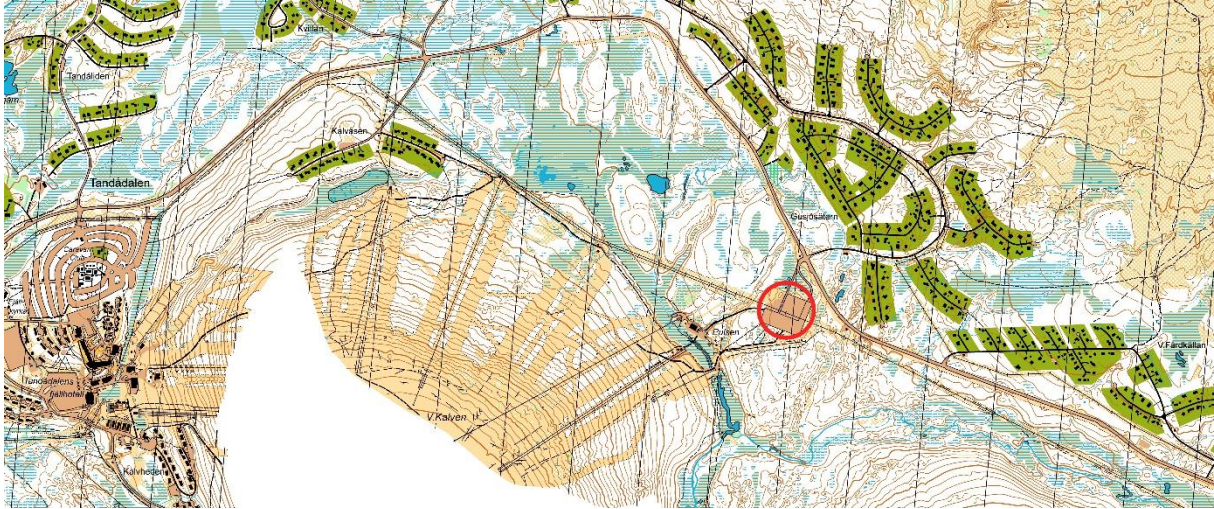


TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

6. NATURPASSET, FLATFJÄLLET

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkel på kartan). GPS koordinater: 61.178919, 13.046003



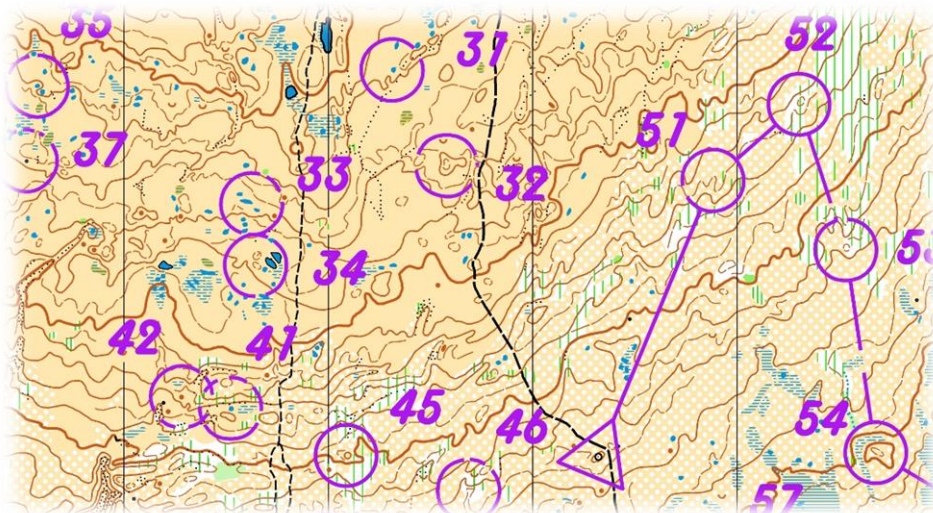
SYFTE:

En träning där du själv kan träna på det du vill och behöver.

METOD:

En karta med 50 kontroller som du tar i valfri ordning. Nytt för i år är att det i tillägg till dessa kontroller finns en långsträcka K1-K2 samt en föreslagen downhill bana. Du har sammanlagt över 60 kontroller att välja på du lägger din egna bana på de kontroller som sitter ute och tränar på det du själv vill; exempelvis gafflad kontrollplock, downhill-OL, distans, långsträckor. Gör det som känns roligast och mest givande!

Skala 1:10 000 A3.

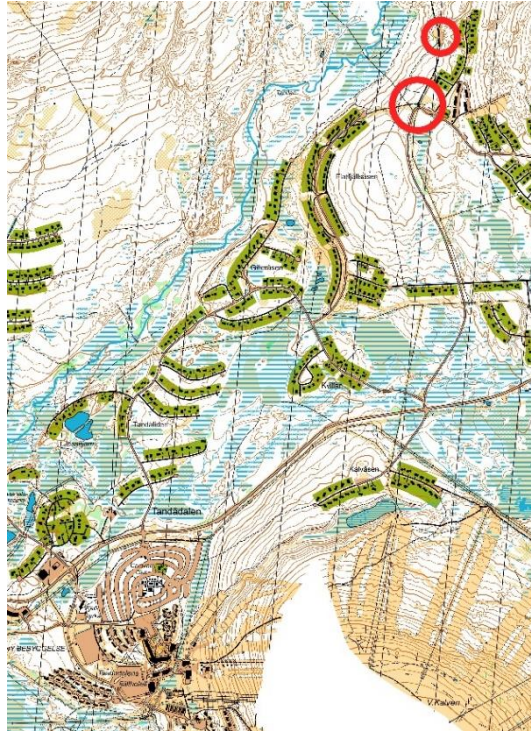


TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

7. GAFFLADE OL-INTERVALLER, MYRFLODDAMMEN

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Myrflodammen. Parkering föreslås på någon av de inringade områdena på kartan. GPS koordinater: 61.201746, 13.020766



SYFTE:

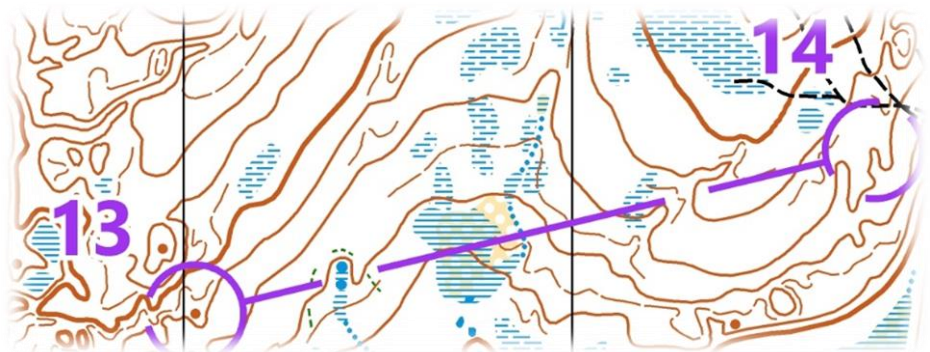
Höghastighetsorientering där du möjlighet att träna på din orienteringsteknik och inte störs av andra löpare omkring dig.

METOD:

Kortare gafflade OL-intervaller i mycket öppen och snabblöpt terräng. Det gäller att hålla i tekniken om du vill vara först i mål på varje intervall. Övningen springs i fördel i grupp för att komma åt man mot man känslan. Starta antingen varje intervall som masstart eller med kort startmellanrum.

Violett: 6,9 km 8st intervaller
(kan avkortas)

Orange: 3,9 km 5st intervaller
(kan avkortas)



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

8. MEDELDISTANS, NÄRSJÖN

SAMLING:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge, passera Hundfjellet så kommer ni snart in på kartan. Parkering på den grusade parkeringen. GPS koordinater till parkering: 61.178285, 12.913619



SYFTE:

Träna på dina medeldistansrutiner. Då kartan är en riktig teknisk sådan kan du förslagsvis fokusera extra mycket på finorientering och kontrolltagningar.

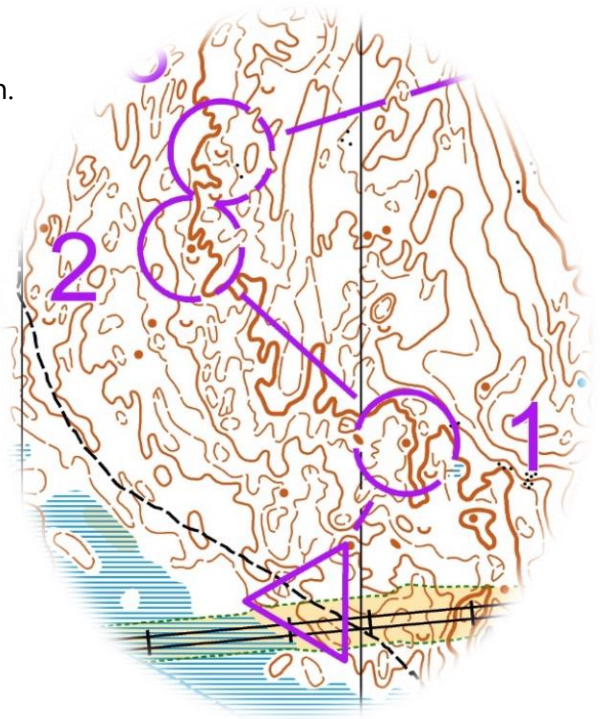
METOD:

Banorna går i ett av Sälenfjällens mest tekniska områden. Här gäller det att vara fokuserad från att du vänder på kartan tills du korsar mållinjen.

Skala: 1:10 000

Violett: 4,6 km

Orange: 2,5 km

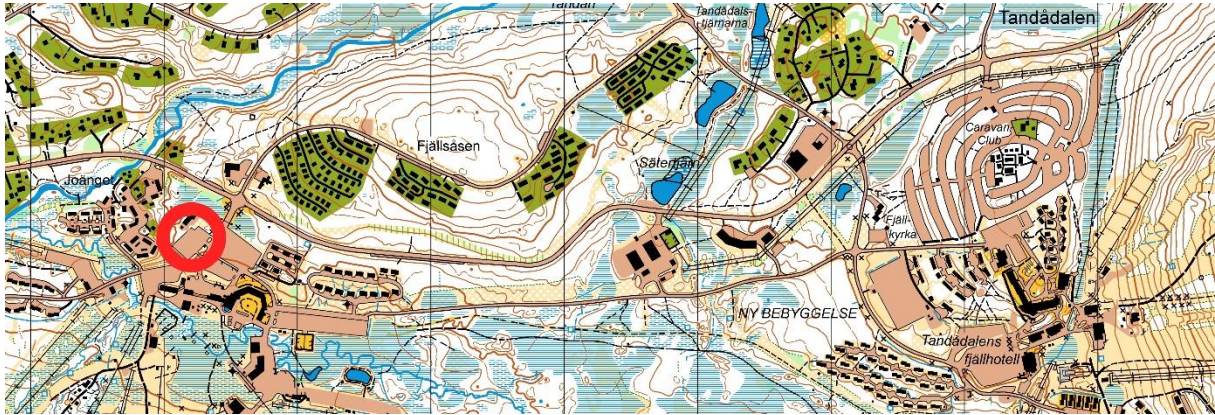


TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

9. DOWNHILL, HUNDFJÄLLET

SAMLING:

Kör Fjällvägen 66 mot Norge och sväng av mot Hundfjället. Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkeln på kartan). GPS koordinater: 61.177885, 12.962535



SYFTE:

Syftet är att få höghastighetsorientering utan att fysiken ska vara så begränsande. Det är även ett utmärkt sätt att träna sig rent löptekniskt att springa fort utför (försök slappna av i höften och ta långa steg).

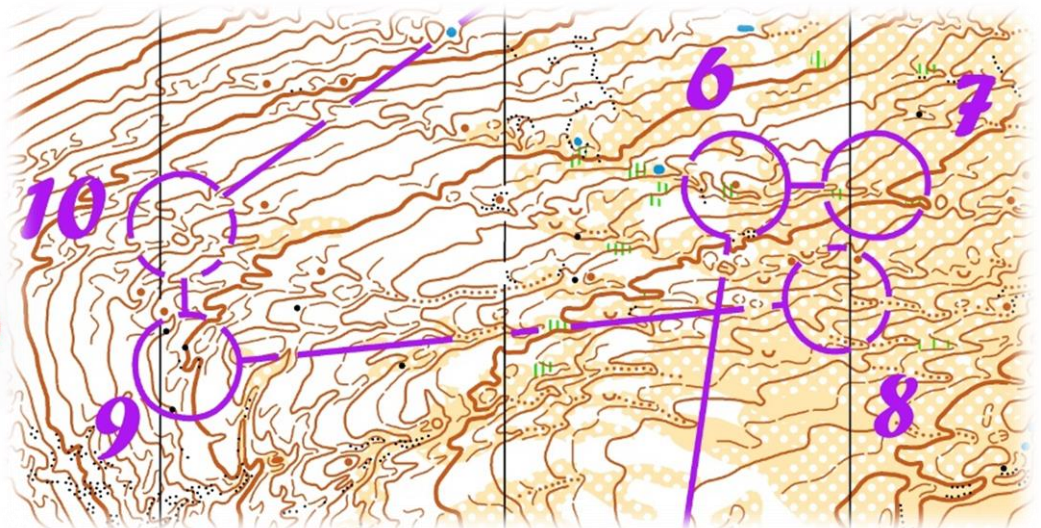
METOD:

En bana som nästan bara går utför, där starten är belägen 215 höjdmeter över målet.

Skala 1:10 000

Violett: 5,0 km

Orange: 4,2 km



TIPS:

Denna träning kan vara smart att ta på slutet av lägret när kroppen är lite sliten och det är tufft att komma upp i puls. Med denna typ av träning kan du fortfarande få en teknisk utmaning i hög fart.

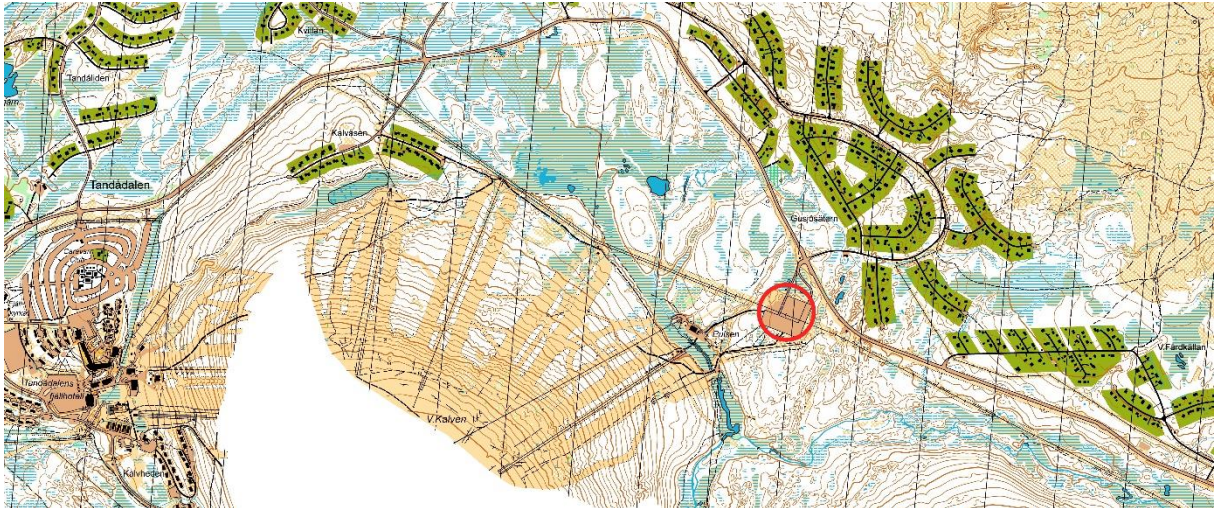


TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

10. FJÄLLSPRINT, V FÄRDKÄLLAN

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen östras fjällanläggning (Pulsen). Parkera vid den stora parkeringen (röda cirkel på kartan). GPS koordinater: 61.178919, 13.046003



SYFTE:

Pass på större karta underlättar ofta för att få en bra flow i kartläsningen. Detta är ett bra sätt att nöta in ett bra agerande i hög fart.

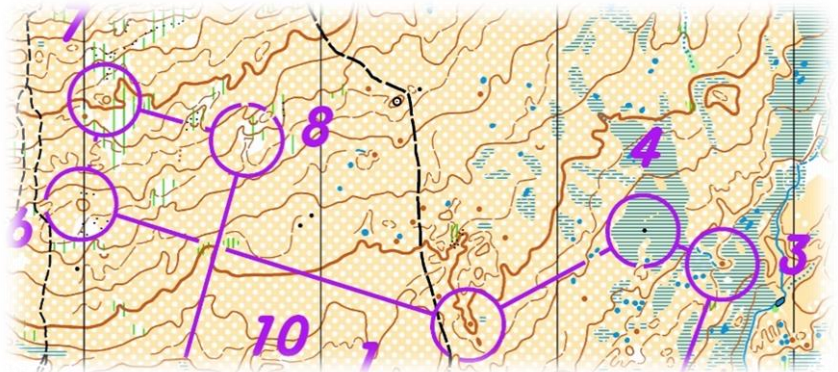
METOD:

Bana går i relativt flack fjällterräng.

Skala 1:6 000

Violett: 2,9 km

Orange: 2,3 km



VISSTE DU ATT:

Låt säga att du springer med en hastighet av 6 min/km. Om du springer 10 extra meter så tappar du 3,6 sekunder. Kan du spara in 10m vid varje utgång så tjänar du 1 min och 12 s på 20st kontroller. Det finns med andra ord många sekunder att spara på att vara noga med riktningen.



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

11. KEPS-OL, TANDÅDALEN

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Tandådalen. Parkera vid den stora parkeringen (lila röda cirkeln på kartan). GPS koordinater: 61.175120, 12.997552



SYFTE:

Att orientera i ett pressat läge med sådan noggrannhet och självförtroende att du kan säga exakt vart kontrollen ska sitta. Övningen syftar även till att träna upp din löpteknik.

METOD:

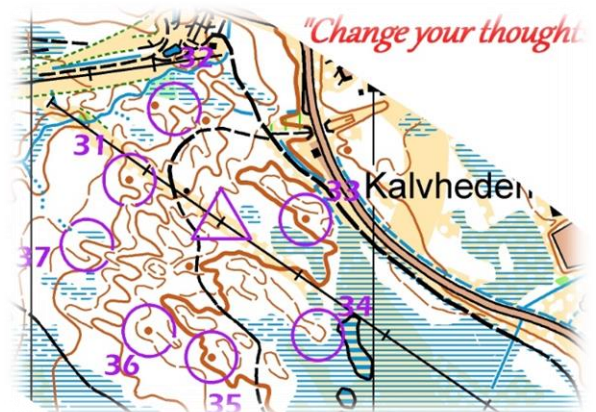
Det finns två banor. Den norra är lite kortare och går i intressant kurvbildsterräng. Den Södra går i mer detaljfattig myr och slutningsterräng. Övningen går till som så att man är två och två i lag. Kompis 1 springer till K1 och lämnar kepsen där, springer tillbaka och växlar till kompis 2. Kompis 2 flyttar kepsen till kontroll 2 och växlar till kompis 1 osv. Detta görs tills laget lämnat sin keps på alla kontroller. Om det är många lag kan man välja att börja med olika kontroller för att få mer egen teknikträning.

Skala 1:5 000

Violett: ca 3,5 km (Norra ca 1 km Södra ca 2,5 km)

Orange: ca 2 km (Norra ca 1 km Södra ca 1 km)

OBS! Inga kontrollmarkeringar sitter i skogen.

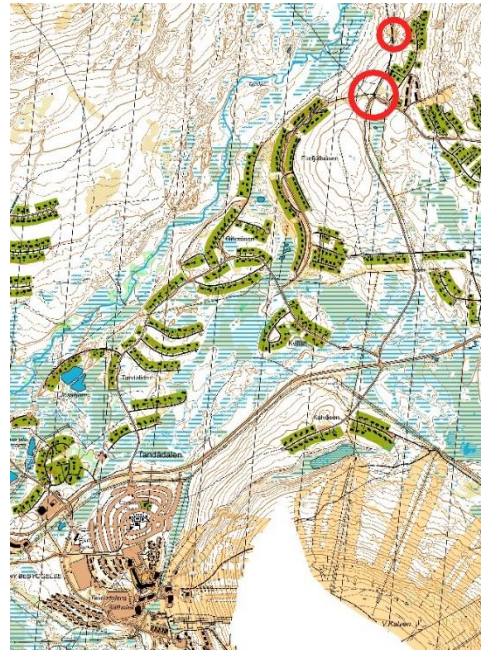


TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

12. DIAMANT, MYRFLODDAMMEN

SAMLING:

Kör riksväg 66 och sväng av mot Myrflodammen.
Parkering föreslås på någon av de inringade områdena på kartan. GPS koordinater: 61.201746, 13.02076



SYFTE:

Ett njutarpass i fin öppen fjällskog, Träna på dina rutiner och försök ha en tydlig plan vad du ska se längre fram.

METOD:

En bana med en diamant så du kan anpassa träningen och få den så lång du vill. Är ni flera som startar banan samtidigt så kan ni enkelt gaffla den genom att ta delar av banan i olika ordning. Det finns 3st olika gafflingsvarianter.

Skala 1:7 500

Svart: 5,2 km



TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

13. GAFFLADE OL-INTERVALLER, LINDVALLEN

SAMLING:

Kör mot Experium i Lindvallen. Det finns många möjligheter att parkera där. Därifrån ska ni springa Hemfjällsvägen ca 1,5 km sydöst till start (se karta).

GPS koordinater P-plats:
61.155512, 13.204814

SYFTE:

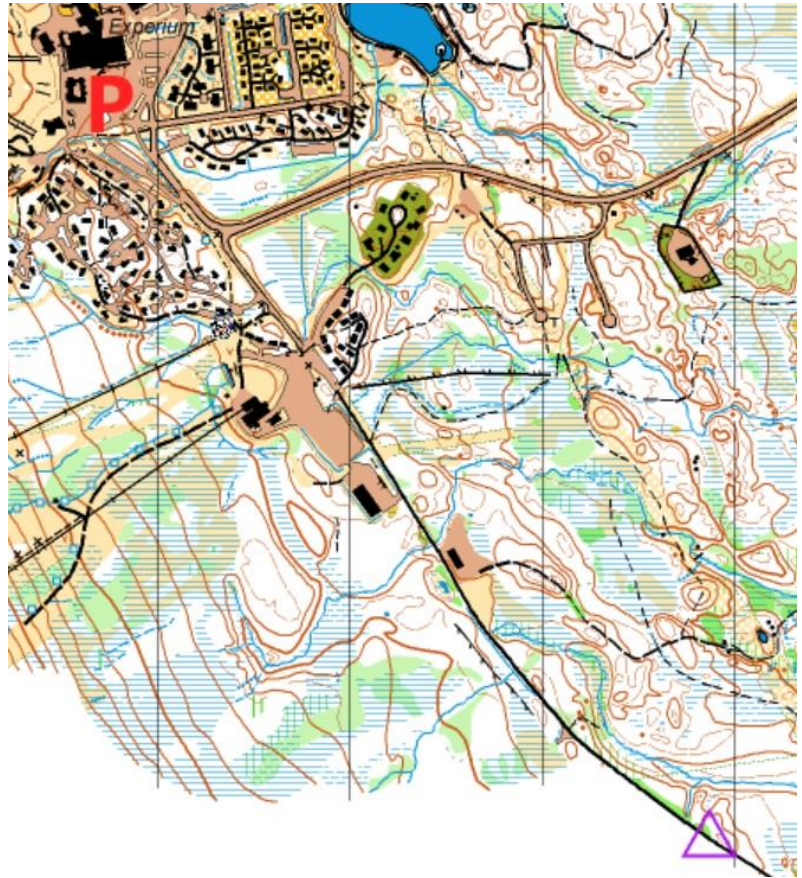
Stafettlik träning i 10milarelevant terräng. Träna på att behålla fokus på rätt saker i pressade situationer, sida vid sida med dina träningskompisar. Dina tekniska och mentala förmågor kommer ställas på hårda prov. Att träningen delas upp i intervaller möjliggör högre fart och därmed större utmaning, men också flera omstartstillfällen där du kan reflektera över vilka beteenden som fungerat bra och vad du vill göra ännu bättre på nästa intervall.

METOD:

Intervallerna är ordentligt gafflade (men längdmässigt rättvisa), vilket gör att träningen lämpar sig för masstart på varje intervall och återsamling vid startpunkten för nästa intervall. Det finns 9 olika gafflingsvarianter.

Skala 1:10 000

Svart: 7,0 km 4st intervaller

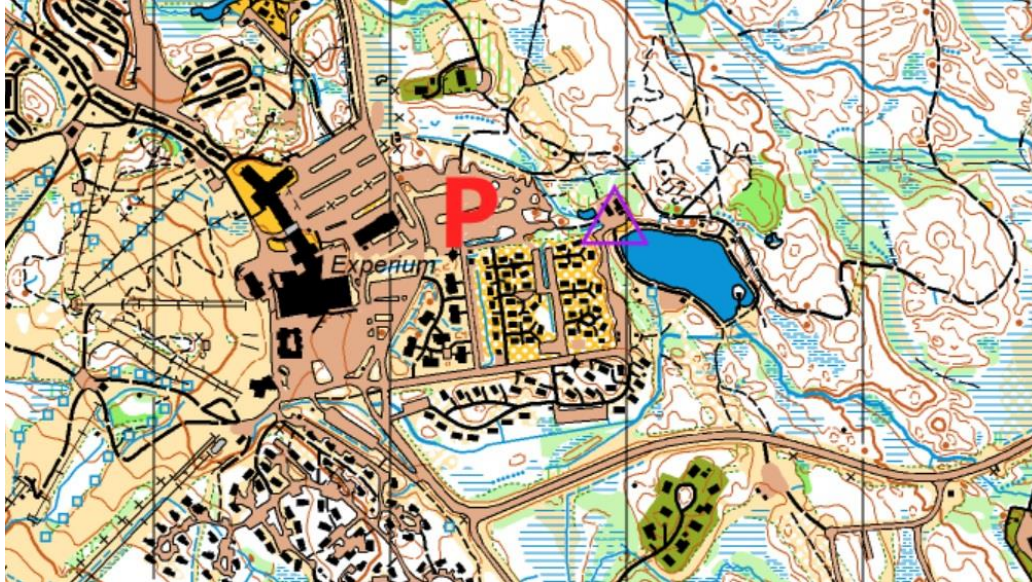


TRÄNINGSLÄGER I SÄLEN

14. STAFETTRÄNING (NATT), LINDVALLEN

SAMLING:

Kör mot Experium i Lindvallen. Det finns många möjligheter att parkera där. Starten ligger öster om parkering vid den lilla sjön (se karta). GPS koordinater: 61.157010, 13.207924.

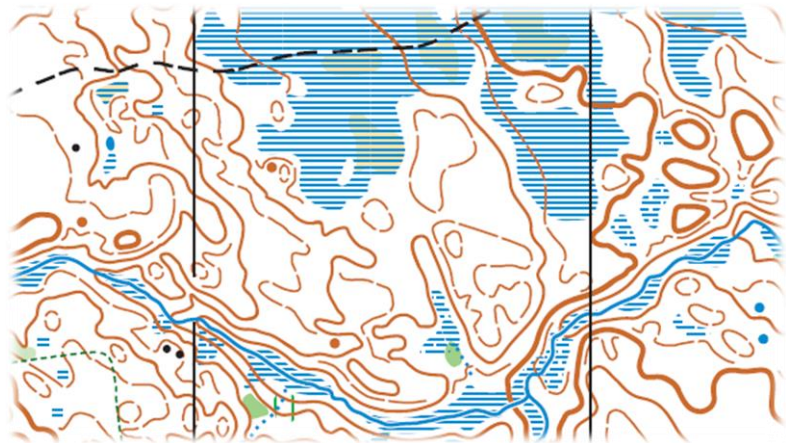


SYFTE:

Perfekt träning inför 10mila 2020 i Idre! Det rekommenderas att genomföra denna träning som en snabb masstart. Fokusera på ditt eget lopp och agerande för att lyckas. Kommer du kunna hantera pressen och växla över till nästa löpare i tätklungan?

METOD:

Gafflad stafetträning med två olika längdvarianter. Det finns både reflexer och snitslar som kontrollmarkeringar, så träningen lämpar sig även för nattorientering.



OBS:

En mindre trafikerad väg kommer passeras två gånger under banan, var uppmärksam på trafiken!

Skala 1:10 000

Svart (7,6 – 7,7 km)

Svart kort (5,8 – 5,9 km)

