



Z - Trøtthetstilpasning

Mål på dette trinnet:

Løperne skal nå kjenne seg selv så godt at de også kjenner sine egne begrensinger. Det gjelder å vite hvordan både hode og bein reagerer når man blir skikkelig sliten, og å ha gode strategier for å takle dette.

Generelt om dette trinnet:

Det sier seg selv at trening til løperne er skikkelig slitne nødvendigvis blir lange økter. Her kan det ofte være vanskelig å ha store grupper sammen, det vil være individuelle forskjeller på når løperne får treningseffekt.

Det er viktig når det gjelder trening av trøtthetstilpassing at øvelsene foregår så lenge at løperne blir trøtte og utmattet. Treningen skal imidlertid ikke foregå så lenge at utmattelsen bryter ned igjen det de har lært.

Z1: Finorientering mot slutten av langtur

Beskrivelse:

Det legges ei kort o-løype (2-3km) i et terreng som krever fin kartlesing. Løypa legges enten som postplukk eller linjeorientering av middelsvanskegrad. Først løpes en real langtur, f.eks. to timer (avhengig av alder kjønn og treningsnivå), slik at løperne blir slitne. Fra enden av langturen går løperne direkte over på orientering. Løperne trenes i å orientere når de er fysiske slitne.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster.
Inntegning av poster.

Terreng:

Finkupert terreng med mange kurvedetaljer.

Gjennomføring:

Løperne løper først en rolig langtur langs stier og veier eller tvers gjennom terrenget. Når denne er ferdig får de kartet med løypa og drar direkte ut på denne.

Varianter:

Stort sett alle o-tekniske varianter kan legges inn i den siste sløyfa.

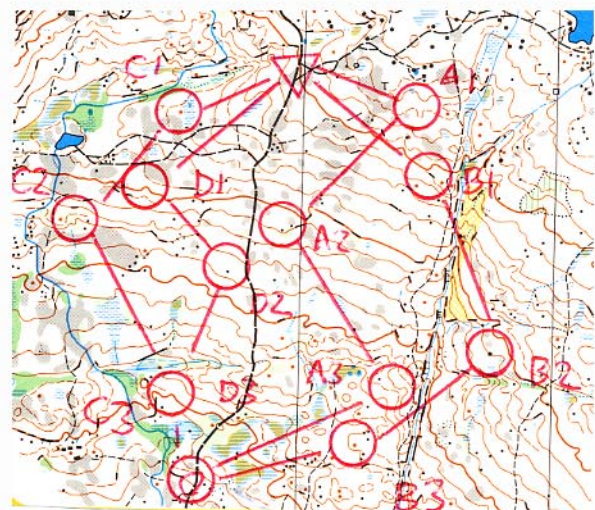
Z2: Sævig-intervall

Beskrivelse:

Fellesstart i bønn av en bakke som det tar minst tre minutter å løpe opp. Løperne løper på tid opp bakken langs merket løype, og får et o-kart på toppen. Kartet inneholder en ca 1 km lang løype ned igjen. Gjentas så mange ganger som nødvendig. Bruk EKT på postene, samt før og etter den merkede løypa.

Forberedelse:

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



Karteksempel: Eiksetra, IF Sturla & OL Lierbygda

**Terreng:**

Skråliterreng er best egnet. Turen oppover bør gå langs sti, slalombakke eller gressvoller.

Gjennomføring:

Løperne stempler på startenhet når de starter. Når merkaløytpe er slutt er det ny EKT enhet. Deretter en EKT enhet på hver post og en i bånn av bakken der ny runde starter (det skal ikke nulles mellom hver runde).

Z3: Topp-stjerne**Beskrivelse:**

Fellesstart på toppen av en kolle. Løperne får hver sin løype med to poster. Det kan løpers full fart ned til først og rolig opp igjen. Rolig ned og fullfart opp igjen, eller full fart hele veien. Gjentas så mange ganger som nødvendig. Bruk EKT på postene. Med to poster på hver sløyfe unngår man at løperne løper fram og tilbake samme vei. De blir dermed ikke kjent og får ikke nytte av løpere som kommer ut av posten.

Forberedelse:

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

Terreng:

Kolle med detaljerte sider.

Gjennomføring:

Løperne drar ut på fellesstart.

Z4: Gate-park-o**Beskrivelse:**

Løperne får en forholdsvis lang løype. Det er lange relativt uinteressante strekk langs veier og gater mellom parker og skogsteiger. Man kan eventuelt bruke gatekart i forholdsvis liten målestokk mellom skogteigene, kart i større målestokk over hver teig.

Forberedelser:

Finne fram et egnet område. Løypelegging med langstrekk langs vei for høyt tempo og kortere finorientering i detaljrike områder.

Terreng:

Bynært med veier som ikke er for trafikkerte kombinert med detaljrike småområder.

Gjennomføring:

Individuel start eller fellesstart.

Z5: Bakketester**Beskrivelse:**

Løperne driver intervalltrening opp en bratt bakke. På toppen henger en del enkle regneoppgaver med spørsmål av typen: "Hvor mange bein har 17 kuer?" Løperne skriver ned svaret og løper ned igjen. Øvelsen viser hva surstoffgjeld kan gjøre med tenkearbeid.

Forberedelser:

Lage i stand en del spørsmål.

Terreng:

Bratt bakke, med forholdsvis god løpbarhet.

Gjennomføring:

Fellesstart.

Variant:

Kan gjennomføres som stafett.

Z6: Skygging**Beskrivelse:**

To og to løpere jobber sammen. De bør ha omtrent samme nivå løpsmessig og o-teknisk. Løper A løper foran, men bruker kartet minimalt. Etter 3-6 minutter stopper løperne. Løper B får kartet og ut fra retningen de har løpt og detaljene de har passert forsøker han å bestemme hvor de er. Løper A peker så ut hvor han mener de er. Dersom de ikke blir enige, må de



løpe rundt sammen til de er sikre på hvor de er. Pausene blir typisk på 3-4 minutter. Løperene skifter rolle med B foran og A etter.

Øvelsen fortsetter til løperne er utslitte. Det er viktig at det ikke tas mer enn to drag etter at løperne er utmattet. Med mer enn det er det fare for at læringen blir dårligere.

Forberedelser:

Finne fram kartutsnitt.

Terreng:

Gjennomføring:

Start i grupper på to og to..

Z7: Lett løype

Beskrivelse:

Det legges en forholdsvis lett, men svært lang o-løype. Hensikten er at løperne skal bruke riktig o-teknikk selv om de er svært slitne.

Forberedelse:

Løypelegging. Utsetting av poster. Inntegning av poster.

Terreng:

Ingen spesielle krav.

Gjennomføring:

Kan gjennomføres individuelt eller i små jevne grupper.