

O-LØPERENS VERKTØYKASSE

Ledelinjer , er du så god til å følge f.eks høydekurver at de også kan være ledelinjer?

Angrepspunkt, klarer du å definere et sikkert angrepspunkt som ikke forveksles?

Bananorientering, klarer du å sette sammen terrengformasjoner visuelt og ”se bananer” i småkupert og uoversiktlig terreng?

Tempoveksling, klarer du å øke farten på grønt lys og dempe nok på rødt?

Skrittelling , hva er ditt skrittall?

Finkompassgang, klarer du det i tett skog? Øver du med hvite felter på kartet?

Grovkompassgang, klarer du å kjøre raskt nok uten å detaljfiksere underveis?

Tenk bakfra, er en vanskelig post sikrere bakfra?

Forlenge detaljen, klarer du å gjøre detaljen større?

Generalisere og strukturere, klarer du å overse mindre viktige detaljer underveis og legge vekt på de viktige kontrolldetaljene og veivalgene?

Veivalg etter dine kvalifikasjoner, Fjærestad-veivalg – noe for deg?

KILOMETER TID PÅ ULIKE UNDERLAG LØPER A – HVA ER DINE TESTTIDER?

VEI 3,46
STOR STI 4,18
LITEN STI 5,11
MYR 5,30
FLATT SKOGSTERRENG 6,35
SMÅKUPERT TERRENG 7,10
GROVKUPERT TERRENG 8,00
STERKT KUPERT TERRENG 9,00
EKSTREMT BRATT TERRENG 12,20

Mental konkurranseplan, er det noe for deg eller er det bare tull?

Spenningsregulering, bruker du det før konkurransen eller under løpet?

Flyt, har du den tekniske evnen og kunnskapen som gjør at løpet automatiseres?

Flow – eller flytzone, øver du bevisst på å komme i en tilstand der hele konsentrasjonen er samlet om oppgaven? Hvilket ord bruker du i de gyldne 10 sekunder?

Trener, får du hjelp av en trener eller vet du best selv hva som er riktig for deg?