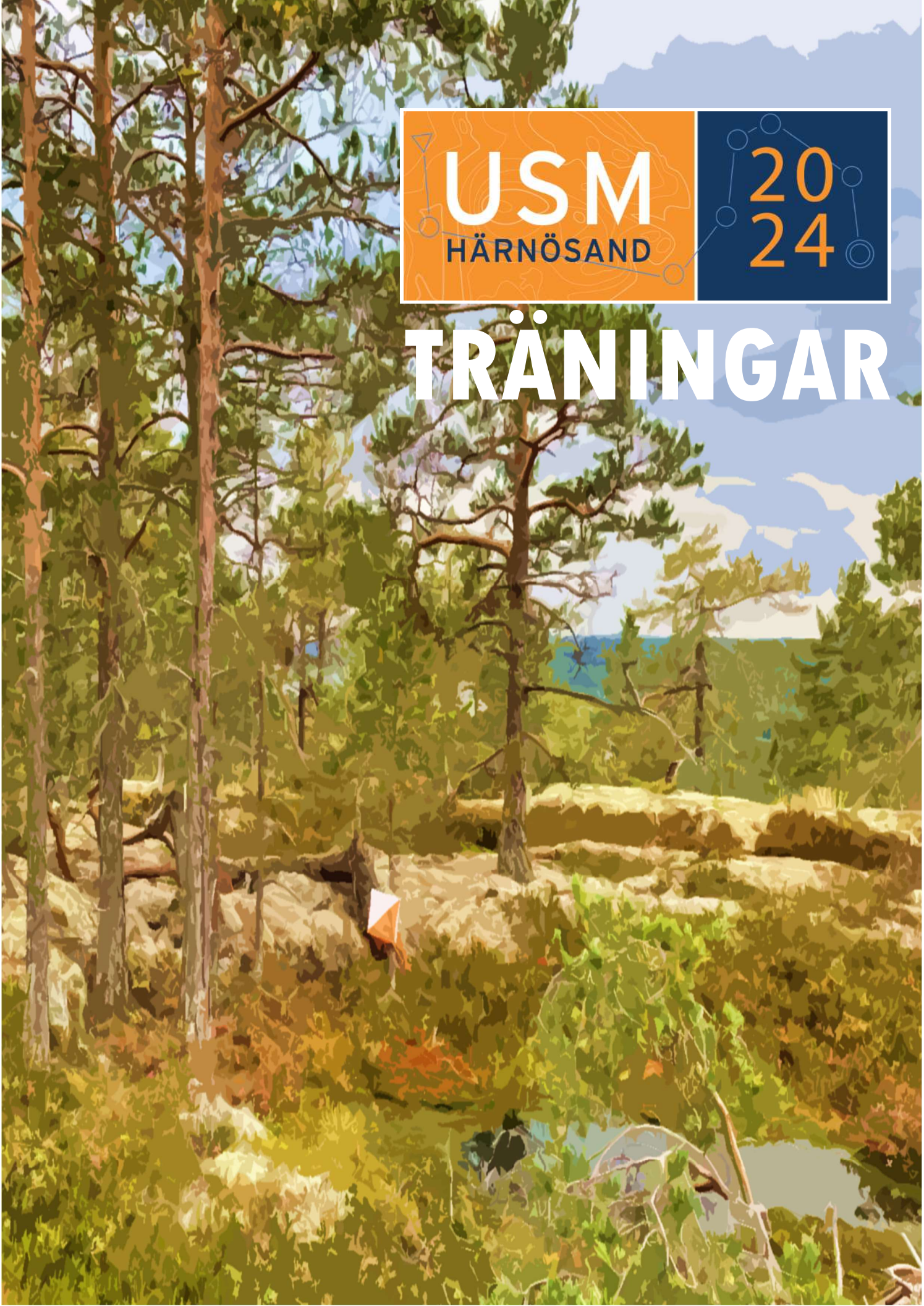




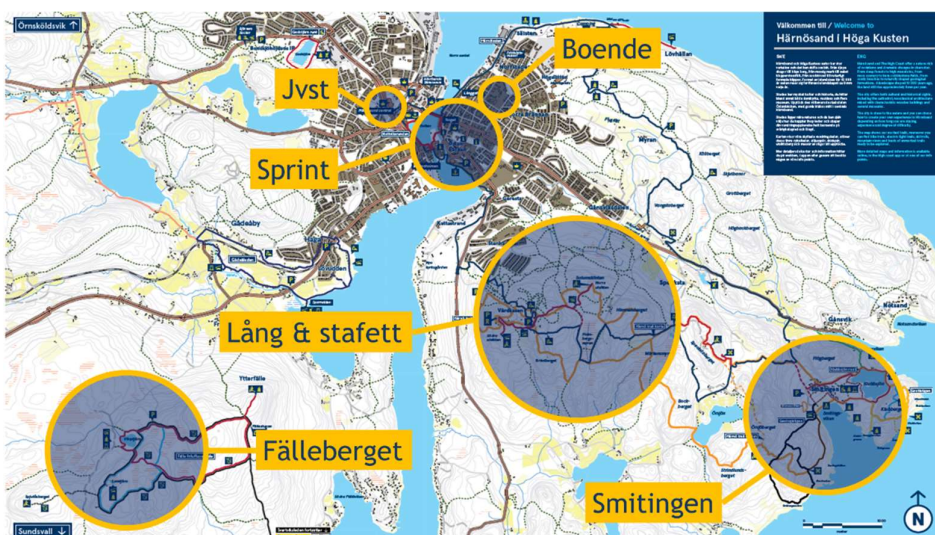
TRÄNINGAR



Träning inför USM 2024

Härnösands OK erbjuder toppenfina möjligheter att förbereda sig inför USM 2024. Färdiga träningar och ett helt lägerupplägg finns för distrikt, klubbar eller enskilda. Terräng, kartor och övningar är direkt anpassade till vad som väntar vid USM.

Är du intresserad av träningspaket, kontakta usm2024@harnosandsok.se.



Träningsområdena Fälleberget och Smitingen ligger väldigt nära Härnösand och USM-arenorna.

Beställning

Träningspaketet beställs via e-post usm2024@harnosandsok.se. Vi levererar gärna kartorna som Ocad- eller pdf-fil. Då betalar ni 40 kr per karta som ni själva skriver ut.

Vill ni ha utskrivna kartor så är det bra om ni beställer i god tid (senast 1 månad i förväg). Kartorna hämtas då på plats enligt överenskommelse. Kostnaden för varje utskrivna karta är 60 kr.

Beställningen ska innehålla vilka kartor ni vill ha och önskat antal, samt distrikt, organisationsnummer, fakturaadress och kontaktperson.

Betalning sker mot faktura.

Att förbereda sig för USM i Härnösand

Varje del av orienterings-Sverige har något speciellt i sin terräng som kan kännas utmanande om man är ovan. USM i Härnösand erbjuder kuperad och detaljrik norrländsk kustterräng. Orienteringstekniskt kommer den öppna flacka hällmarken på topparna och de detaljrika sluttningarna att kräva mer förenkling och förstoring än många är vana vid. Vägvalen handlar inte bara om vad som är teoretiskt bäst – förmågan till genomförande väger också tungt. Slutligen kräver terrängen god fysik för den som vill hålla hög fart – samtidigt kommer för hög fart att vara orsaken till de flesta missarna.

Råd till deltagare

Det finns massor av detaljer som du inte behöver bry dig om. Stora strukturer i terrängen ger både ledstänger och löpbarhet. Lär dig vad du kan sälla bort, vad som ger tydlighet längs sträckorna och vad som är bra attackpunkter.

Framförhållning hjälper dig både på sträckorna och vid kontrollerna. Lyft blicken och var beredd på vad ögat ska möta i terrängen längs sträckorna. Ha koll på kontrollföremål, skärmlacering, kodsiffra och utgångsriktning vid kontrollerna.

Terrängen är öppen och det går att springa fortare än vad de flesta kan orientera. Våga tempoväxla ordentligt – ta i rejält där det är säkert men våga bromsa mycket där det behövs.

Råd till tränare

Ha gemensam genomgång innan varje träning om hur man kan tänka kring råden till deltagare ovan. Förklara hur långsgående höjdstrukturer både ger riktning och löpbarhet. Berätta vilka typer av detaljer som har extra stor tydlighet – exempelvis branter man möter i löpriktningen, tvåstrecksmyrar, gula eller grå höjder. Poängtera vikten av att alltid ha en attackpunkt – att chansa in mot kontrollen kommer att misslyckas alltför ofta. Framhåll att man nästan alltid har på känn när man börjar bli osäker – ett kort kartstopp direkt och kanske till och med backa lite gör att man slipper en miss på flera minuter.

Ha gemensam och individuell genomgång efter varje träning för att tydliggöra hur råden ovan kan tillämpas i olika situationer längs banan. Det är bra med väldigt konkreta exempel. Hitta ställen där något lyckats och visa hur det kunnat användas på ställen där det gick mindre bra. När teoretisk kunskap blir praktisk blir den också lättare att ta till sig.

Ha gärna gemensam Livelox-genomgång senare för att dela och stärka erfarenheter. Ju fler bra exempel som kan lyftas fram desto fler verktyg och desto större erfarenhetsbank. Försök dock undvika att deltagarna tittar på träningarna i Livelox i förväg.

Terräng och kartor

De två träningskartorna är väldigt relevanta för USM-tävlingarna. Vårdkasen – där långdistansen och stafetten går på USM – är ett mellanting mellan Fälleberget och Smitingen. Den viktigaste skillnaden är att Vårdkasberget har ett större system av skid- och trailspår som berör långdistansen en del och stafetten ganska mycket. Det kan göra att USM-banorna upplevs som något lättare än dessa träningar.

Terrängbeskrivning för långdistans och stafett vid USM

Terrängtyp: Skogsmark med gles hållmarkstallskog på höjderna och i övre delen av sluttningarna, samt vuxen granskog i varierande åldrar längre ner i sluttningarna och i dalgångarna. Tävlingsområdet innehåller ett varierande stignät, en större och några mindre sankmarker, och genomkorsas av en större kraftledning. Närmast mål finns ett omfattande system av stigar och skidspår som främst berör stafetten. I tävlingsområdet finns också ett par större vindkraftverk och närmast mål några större master.

Kupering: Terrängen är måttligt till starkt kuperad med stora höjdparter, flack öppen hållmark på höjderna samt branta och detaljrika sluttningar.

Framkomlighet: Framkomligheten är god i hela tävlingsområdet. I de flackare hållmarkspartierna är sikten och löpbarheten mycket god. Några sammanhängande opasserbara branter, ett antal klapperstensfält, samt några mindre hyggen och grönområden som sätter ned löpbarheten finns redovisade på kartan.

Träningsområde Fälleberget

Fälleberget är närmast att betrakta som ett vildmarksområde. De enda stigar som finns är några vandringsleder som är svåra att se på hållmarken. Den flacka hållmarkstallskogen och de detaljrika sluttningarna liknar Vårdkasen mycket.

Träningsområde Smitingen

Smitingen är ett naturreservat som förutom sommarstugeområdet vid havsbadet har vildmarkskaraktär. Stigarna är vandringsleder som ibland kan vara svåra att se på hållmarken. Både kupering och detaljrikedom i detta område är något högre än på Vårdkasen. Framkomlighet och vegetation liknar Vårdkasen mycket.

Fem färdiga träningsupplägg

Långdistansbanor (träningsområde Fälleberget)

Långdistansbanorna liknar USM-banorna till karaktär och banlängd. Den stora skillnaden är att träningsbanorna inte innehåller den spridningsmetod som tävlingsbanorna kommer att ha.

Denna övning kan med fördel genomföras som ett fullständigt genrep inför USM, med förstart, tidstart och 2 minuters lucka mellan startande i varje klass. Ett bra medskick är att tänka på deltagarråden ovan, och att agera individuellt och självständigt på banan.

Banor: H16: 5,9 km – D16: 5,3 km – H15: 5,3 km – D15: 4,6 km.

Stafettbanor (träningsområde Smitingen)

Stafettbanorna har stor likhet med USM-banorna till karaktär och banlängd, men även avseende gaffling och varvning vid mål.

Denna övning kan med fördel genomföras med gemensam start för alla för en riktig stafettkänsla, utan information om vilka och hur många gafflingsalternativ som finns. Ett bra medskick är att tänka på framförhållningen och att se andra löpare som djurstråk i terrängen – de ger möjlighet till högre fart men man vet aldrig vart de tar vägen.

Banor: Gaffling A: 4,3 km – Gaffling B: 4,4 km.

Långa vägval (träningsområde Smitingen)

Vägvalsbanan innehåller några riktigt intressanta och USM-relevanta vägvalssträckor, men den gör inte anspråk på att vara en bra helhetsbana i övrigt.

Denna övning kan ha gemensam genomgång innan start av olika vägvalsalternativ. Ett bra medskick är att förmågan att genomföra det tänkta vägvalet kan ha större inverkan än valet i sig, och att samma vägval därför inte är bäst för alla. Längs sträckan är det sedan viktigt att groorientera och sålla bort det mesta av detaljerna.

Banor: En bana på 6,6 km – kan förkortas på flera sätt.

Kontrollplockning (träningsområde Fälleberget)

Kontrollplockningsbanorna ger en bra möjlighet att nöta in essensen av orientering i öppen hållmarksterräng, men gör inte anspråk på att vara bra helhetsbanor i övrigt. Detta är relevant för stora partier av både lång- och stafettbanorna på USM.

Denna övning kan ha gemensam genomgång innan start av vad som ger tydlighet och vilka detaljer som kan sållas bort, samt kanske diskussion om bra attackpunkter för kontrolltagning. Övningen kan genomföras individuellt eller i par där man turas om att ta var sin kontroll. Om det finns många ledare kan dessa röra sig i olika banpartier för att observera beteenden för återkoppling efteråt. Ett bra medskick är att lyfta blicken och

jobba med framförhållningen, samt att ignorera andra deltagare runtomkring som missar.

Banor: Lång: 5,4 km – Kort: 4,2 km.

Korta slingor (träningsområde Smitingen)

De korta slingorna – så många man vill springa – ger en bra möjlighet att nöta in essensen av orientering i detaljrika sluttningar, men är förstås inga bra helhetsbanor i övrigt. Detta är relevant för vissa delar av både lång- och stafettbanorna på USM.

Denna övning kan ha gemensam genomgång innan start av vad som ger tydlighet och vilka detaljer som kan sällas bort, samt kanske diskussion om bra attackpunkter för kontrolltagning. Övningen genomförs med individuell start, och ledare ger individuell återkoppling efter varje slinga. Ett bra medskick är att lyfta blicken och jobba med framförhållningen, samt att ignorera andra deltagare runtomkring som missar.

Banor: Slinga 1: 0,7 km – Slinga 2: 0,6 km – Slinga 3: 0,6 km – Slinga 4: 0,7 km – Slinga 5: 1,3 km.

Kontrollmarkeringar och tidtagning

Kontrollpunkterna är i terrängen markerade med orange-vita 15 x 15 cm träningsskärmar. Kodsiffror finns på snitsel eller lapp intill skärmen. Inga stämpel-enheter finns vid kontrollerna.

Startpunkterna är uppmärkta med snitsel men inte med skärm – ledare kan förstärka med egen skärm om så önskas. Målpunkter är inte uppmärkta.

Tidtagning görs av varje enskild löpare eller av ledare på plats. Har man GPS-klocka kan både tidtagning och detaljerad uppföljning fås i Livelox där alla USM-träningar finns upplagda.

Livelox

Alla banorna finns upplagda i Livelox under hela den säsong som träningarna erbjuds. Det betyder att det finns allt fler jämförelser och analyser att göra ju längre säsongen går. Det betyder också att ett läger under våren kan följas upp av ytterligare ett analystillfälle i slutet av sommaren.

Det är upp till ledarna att uppmana deltagarna att inte tjuvkika i Livelox innan träningarna – detta gäller speciellt långdistans- och stafettbanorna där övningen ska vara tävlingslik och banorna okända.

<Livelox-länk till varje träning>

Vägvisning, parkering och bad

Se översiktskartan i början av detta dokument. Komplettera med information och länkar här nedan.

USM-arena Vårdkasen

Vårdkasen – där själva USM-tävlingarna går – ligger nära Härnösands Centrum. Notera avlysningarna i Eventor:

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/36976>.

Träningsområde Fälleberget

Fälleberget ligger ungefär 5 km sydväst om Härnösand. Parkeringar finns på hårdgjorda grusytor och breddade grusvägar – där finns i stort sett alltid gott om plats. Varken Värptjärn eller Lomtjärn lämpar sig för bad, men är det varmt kan man bada i Svartvik (jättefint havsbad med stor sandstrand) på väg tillbaka till Härnösand eller i Grötsjön (varm badsjö med hopptorn) på väg söderut.

Parkering på Fälleberget

- För kontrollplock: <https://maps.app.goo.gl/Wndz24fM6eCuK64n6>
- För långdistans: <https://maps.app.goo.gl/e2oGb1LNvnm3ynMC8>

Parkering för bad i Svartvik:

<https://maps.app.goo.gl/Qw721Tc79h89UfcE6>

Bad i Grötsjön: <https://maps.app.goo.gl/nvtVLtyGRApFzEvi7>

Träningsområde Smitingen

Smitingen ligger ungefär 5 km öster om Härnösand, längst ut på Härnön. Parkering finns vid havsbadet – det rymmer massor av bilar men kan ändå bli trångt varma sommandagar. Smitingen är ett av Norrlands finaste havsbad och ett populärt besöksmål. Om havet är kallt är det ändå alltid varmt att bada i närbelägna Klubbsjön.

Parkering och bad vid Smitingen:

<https://maps.app.goo.gl/UW2qbPssZc628h1n8>

Bad i Klubbsjön: <https://maps.app.goo.gl/H6uWrub9oDm1fMUe7>

