



Edzői Konferencia 2018

Tájfutó Specifikus Edzések a Spariban



Tartalom

- Rész távos edzések
- Felmérők
- “Kerítésés” pályák

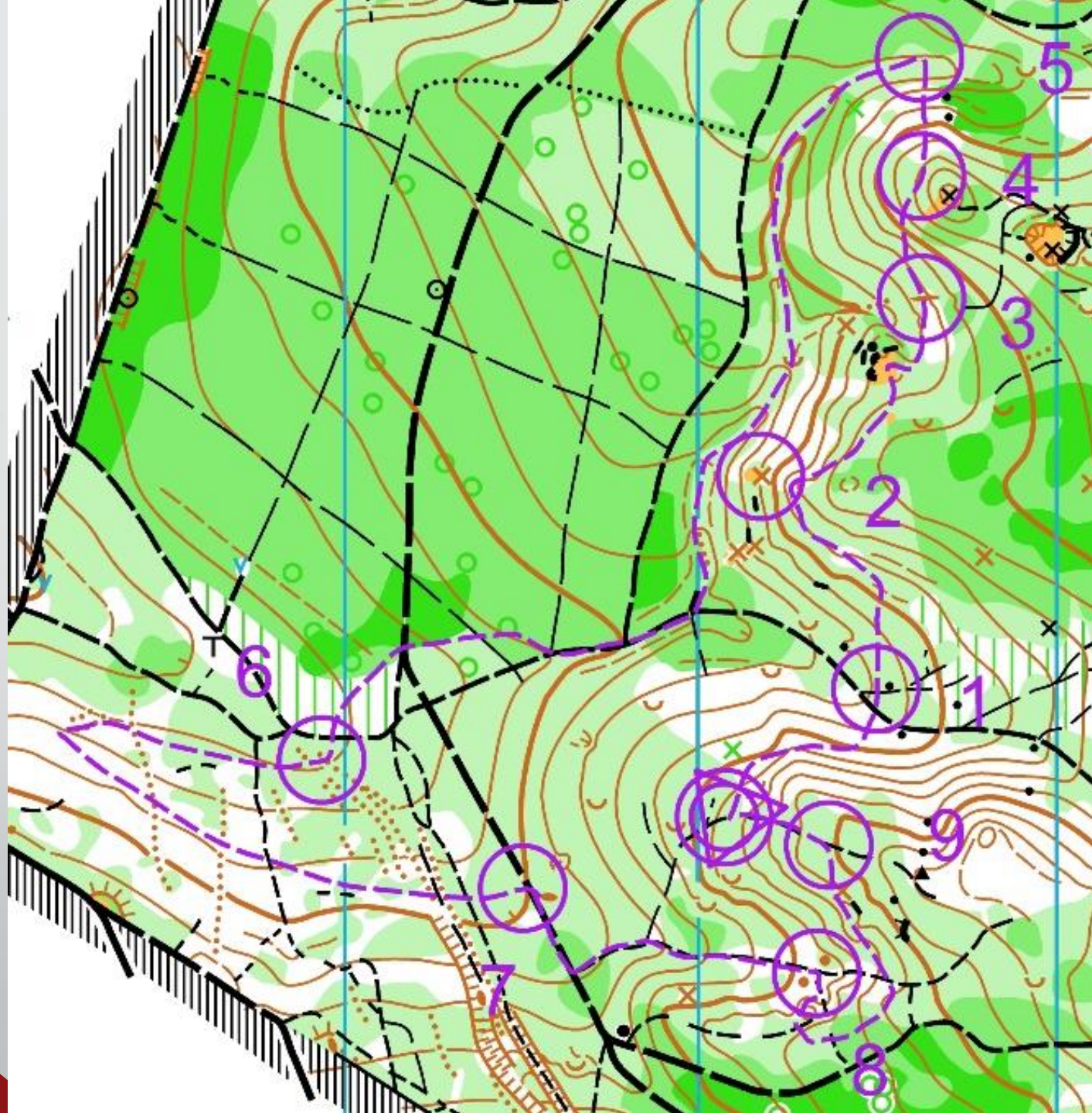
Résztávos edzések és felmérők

- Tereprésztávok
- Sprint résztávok (Vojtech Kral)
- Sprint és erdei felmérő





Course 2, Length 4.0 km			9.	33	150m (3)	18.	33	150m (3)
1.	33	150m (3)	10.	31	50m (1)	19.	35	250m (5)
2.	31	50m (1)	11.	32	100m (2)	20.	32	100m (2)
3.	35	250m (5)	12.	39	450m (9)	21.	33	150m (3)
4.	40	500m (10)	13.	31	50m (1)	22.	32	100m (2)
5.	32	100m (2)	14.	32	100m (2)	23.	31	50m (1)
6.	31	50m (1)	15.	37	350m (7)	24.	33	150m (3)
7.	36	300m (6)	16.	35	250m (5)			
8.	32	100m (2)	17.	31	50m (1)			



“Kerítéses” pályák

- Tanulságok
- Hibák
- Fontos dolgok a tervezésben

Sprinttisuunnistuskartta

Imatrankoski

Imatra

1:4000 / 2.5 m



SUUNNISTUSKARTTA 140186

Pohja-aineisto:

Kaupungin kantakartta
MML:n laseraineisto

Kartoitus:

Markku Pietikäinen 2009-14
1:2000

Piirustus:

Markku Pietikäinen ocad10/10838

Tulostus:

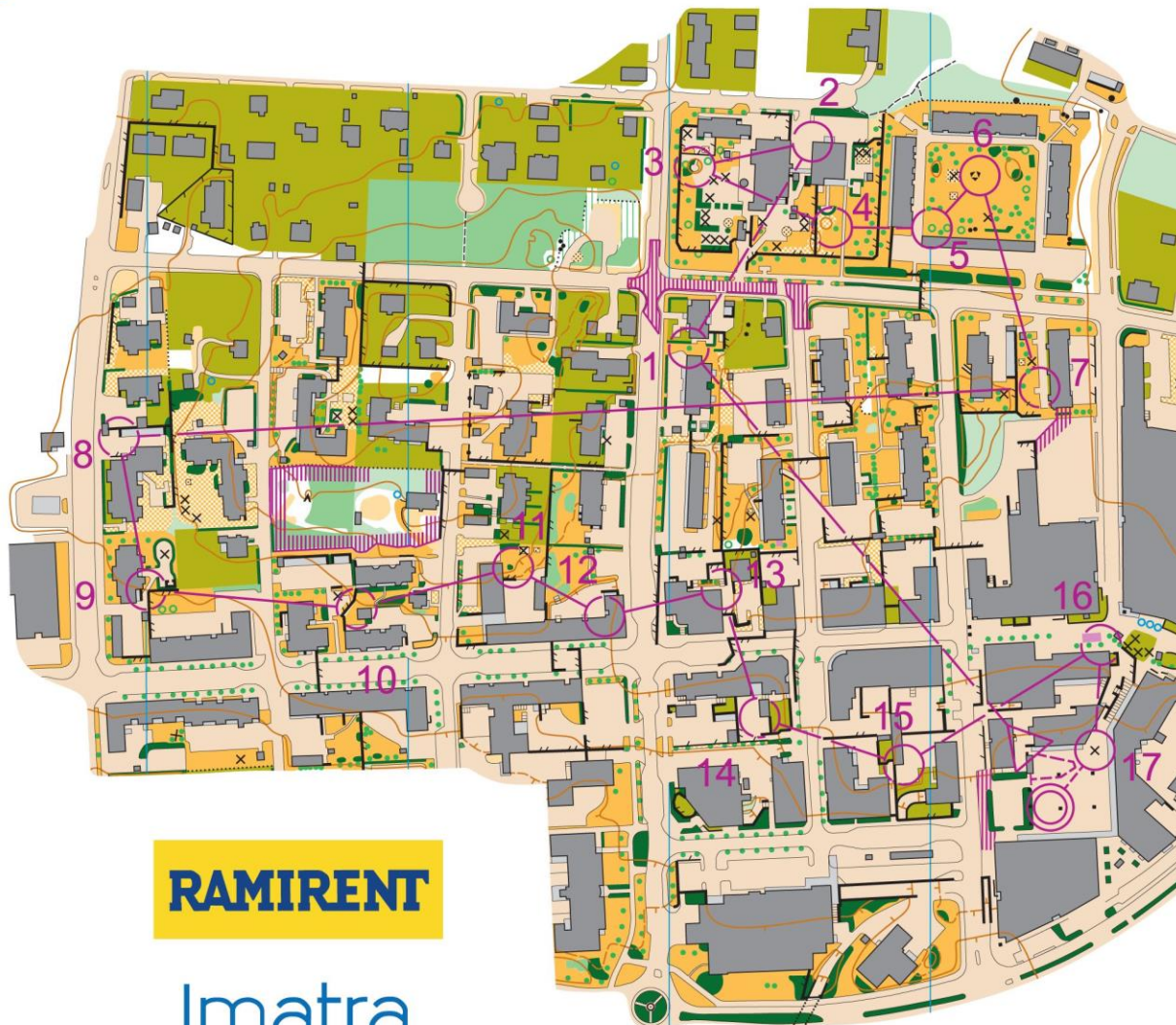
Mapline 06/2014



Kopiointi kielletty

Orienteering World Cup, Imatra, Finland
Sprint final 11.6.2014

Men



Men		3.410		45	
----- 60 ----->					
▷					└
1	31	▲	☼		○
2	32	■			└
3	33	○			┐
4	34	○	▲		≡
5	35	←	▲	▲	○
6	36	▲			○
7	37	◇			└
8	38	■			└
9	39	↗			└
10	40	■			└
11	41	⊗			○
12	42	▨			└
13	43	■			└
14	44	■			└
15	45	■			└
16	46	▲	☼		○
17	47	⊗			○
○----- 40 ----->					

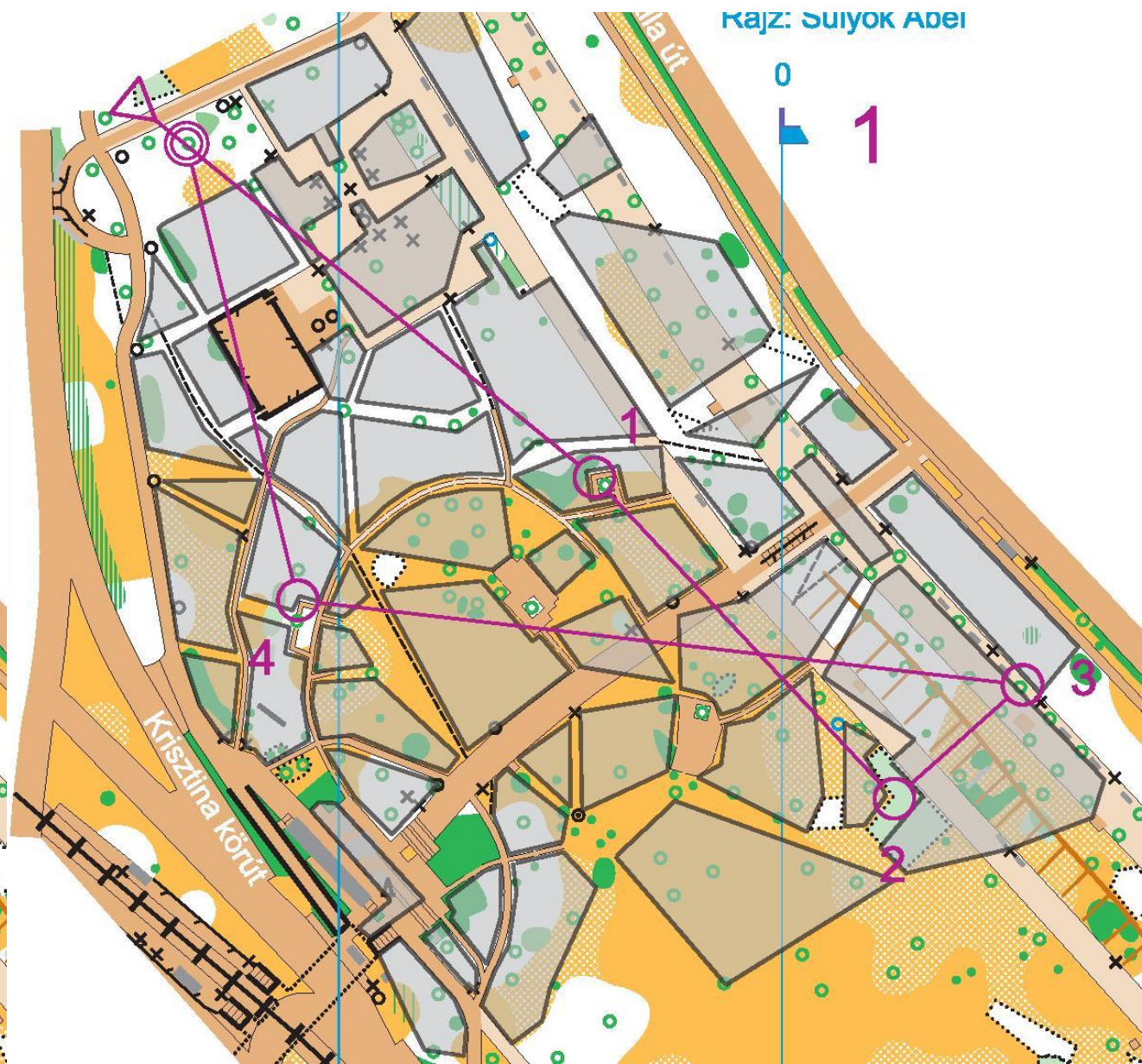
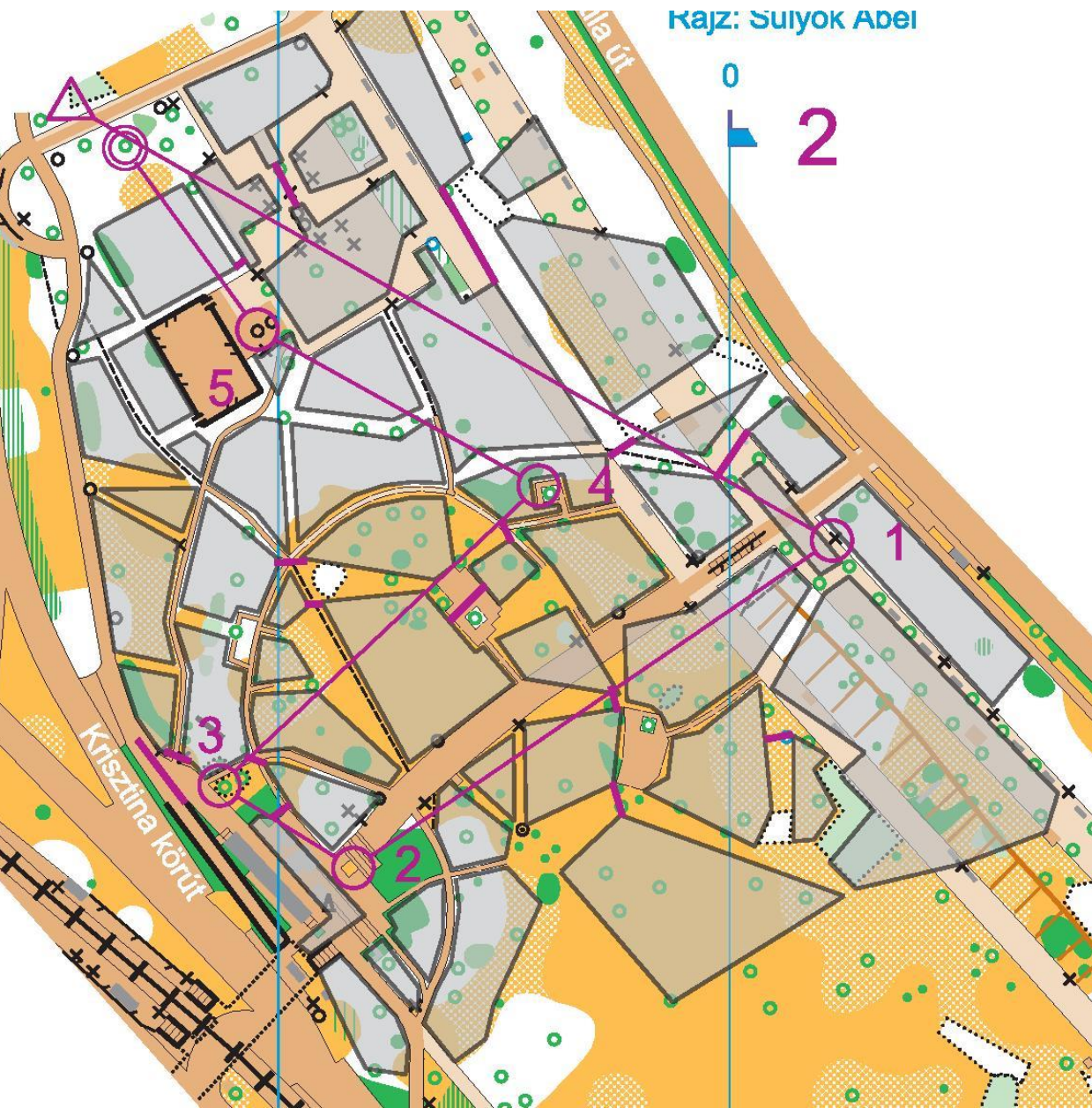
RAMIRENT





- Nem szabad túl bonyolultal kezdeni

- Ne legyenek benne hosszú egyenesek



- Jól azonosítható objektumokon legyenek a határok



- Jól látható jeleket használjunk, pl.: átlátszó területjelek

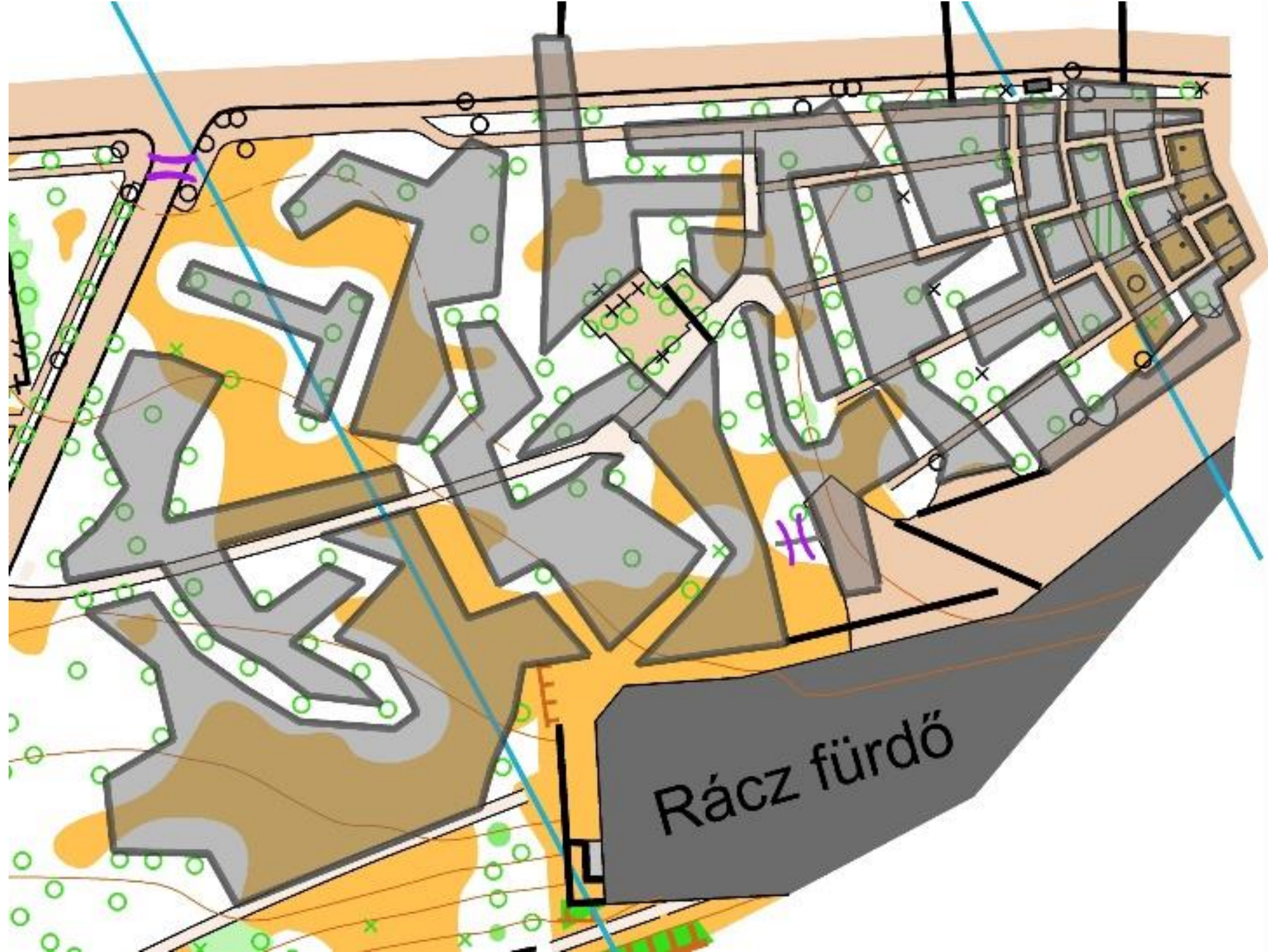


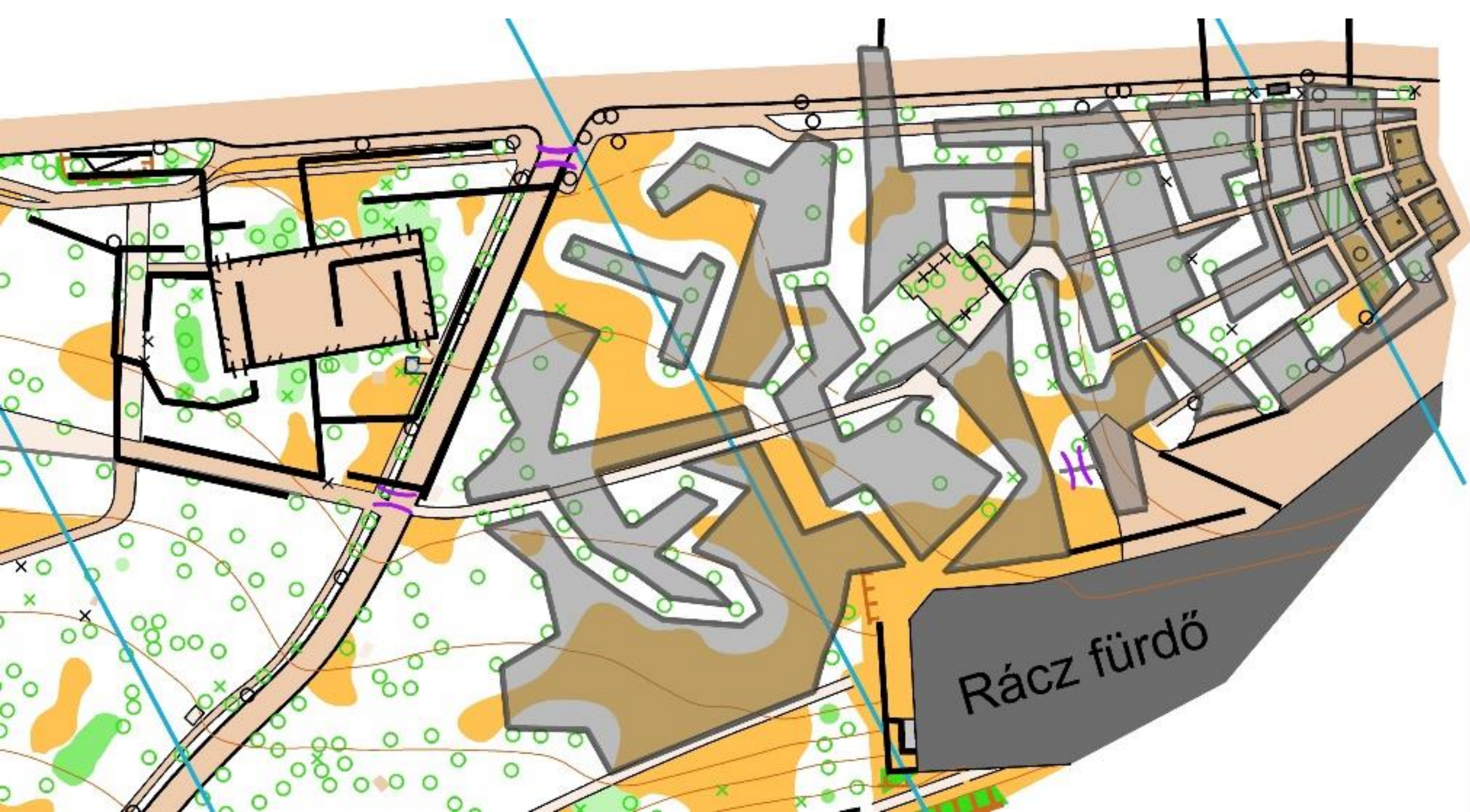
- Óvatosan a szintes terepen!



- Folyamatosan nehezítsünk a terepen









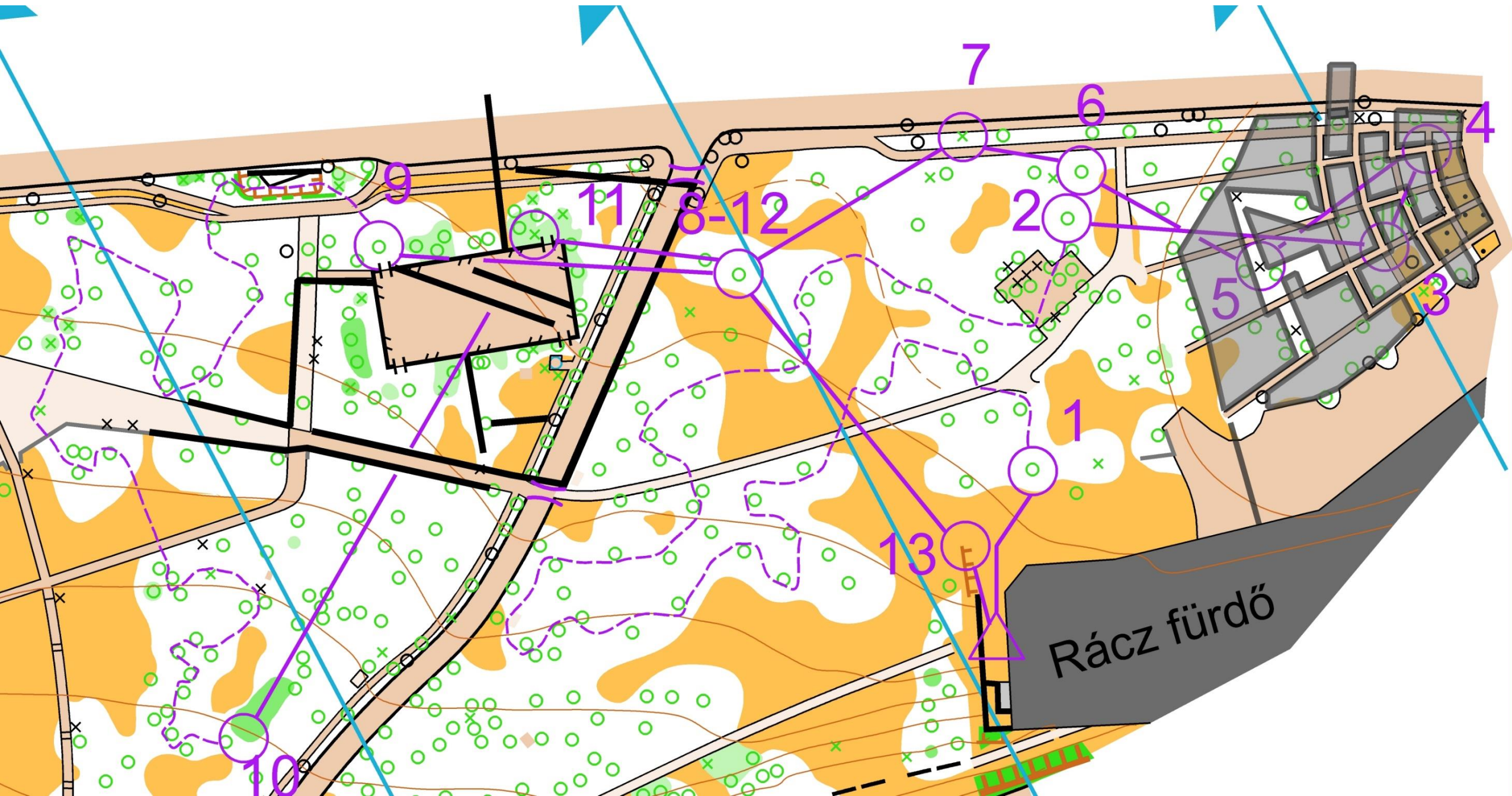






- Ki lehet használni a fákat így is

- És a kettőt variálni



- Bemelegítésnek útvonalkövetés





Köszönöm a figyelmet!
(kérdések)