

Kisvölcsey Ákos, Sárközy Zsófia

Felkészülés a JWOC2018-ra

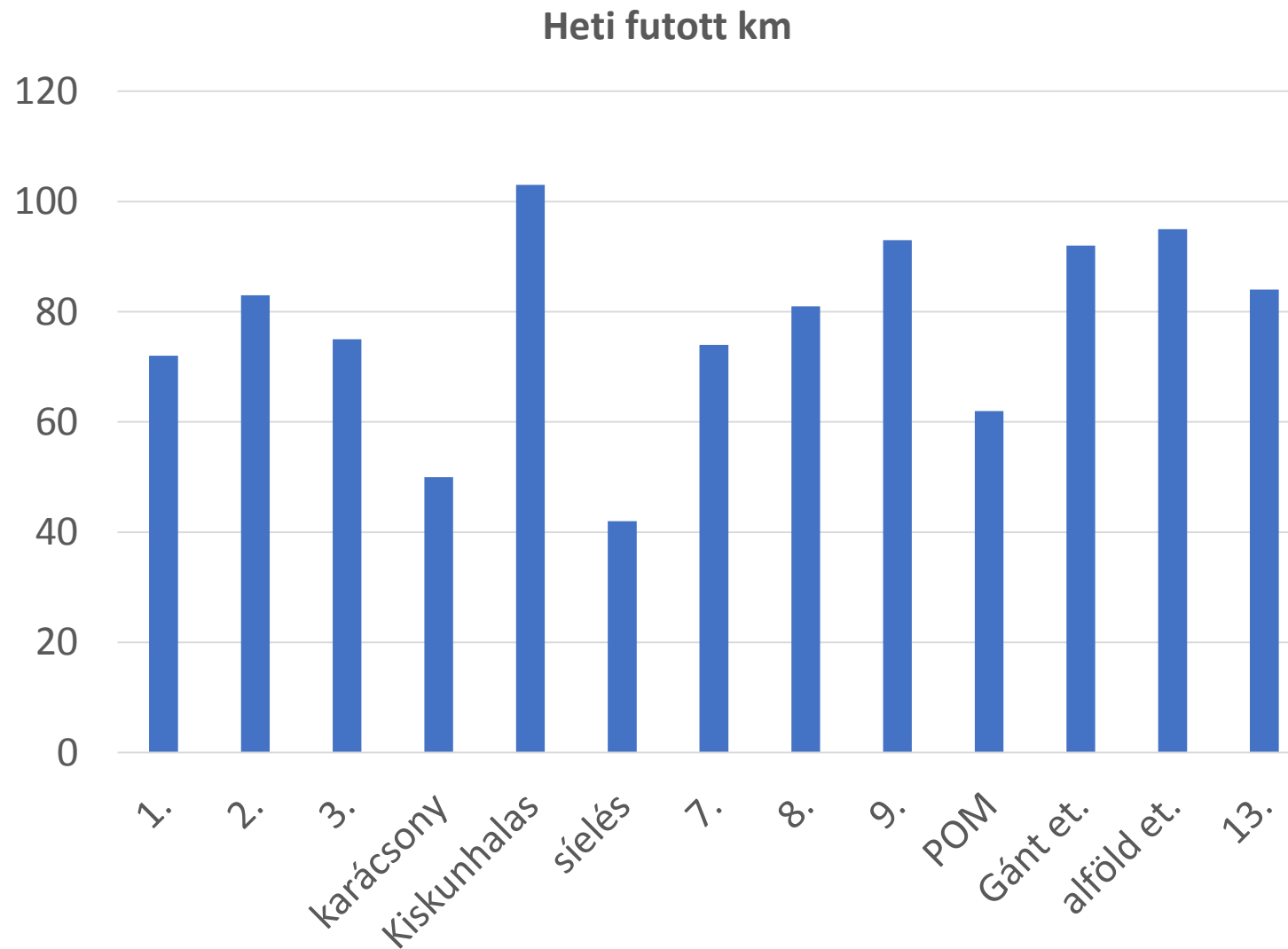
Edzői konferencia

2019. január 26.

Felkészülés három szakasza:

1. Alapozás
2. Domborzatok
3. Részlet

1. Alapozás



Összesen kb.
1000 km

Tipikus hét

- **Hétfő:** hosszú futás erdei úton 10-12 km
- **Kedd:** rövid futás betonon 5-6 km + tornatermi
- **Szerda:** hosszú futás erdei úton 14-15 km
- **Csütörtök:** rövid futás betonon/ösvényen 7-8 km + tornatermi
- **Péntek:** terepfutás/terepedzés alföldön
- **Szombat:** hosszú futás erdei úton 15-16 km
- **Vasárnap:** könnyebb futás

2-3x erősítés

úszás, biciklizés

2. Dombedzések

Terv

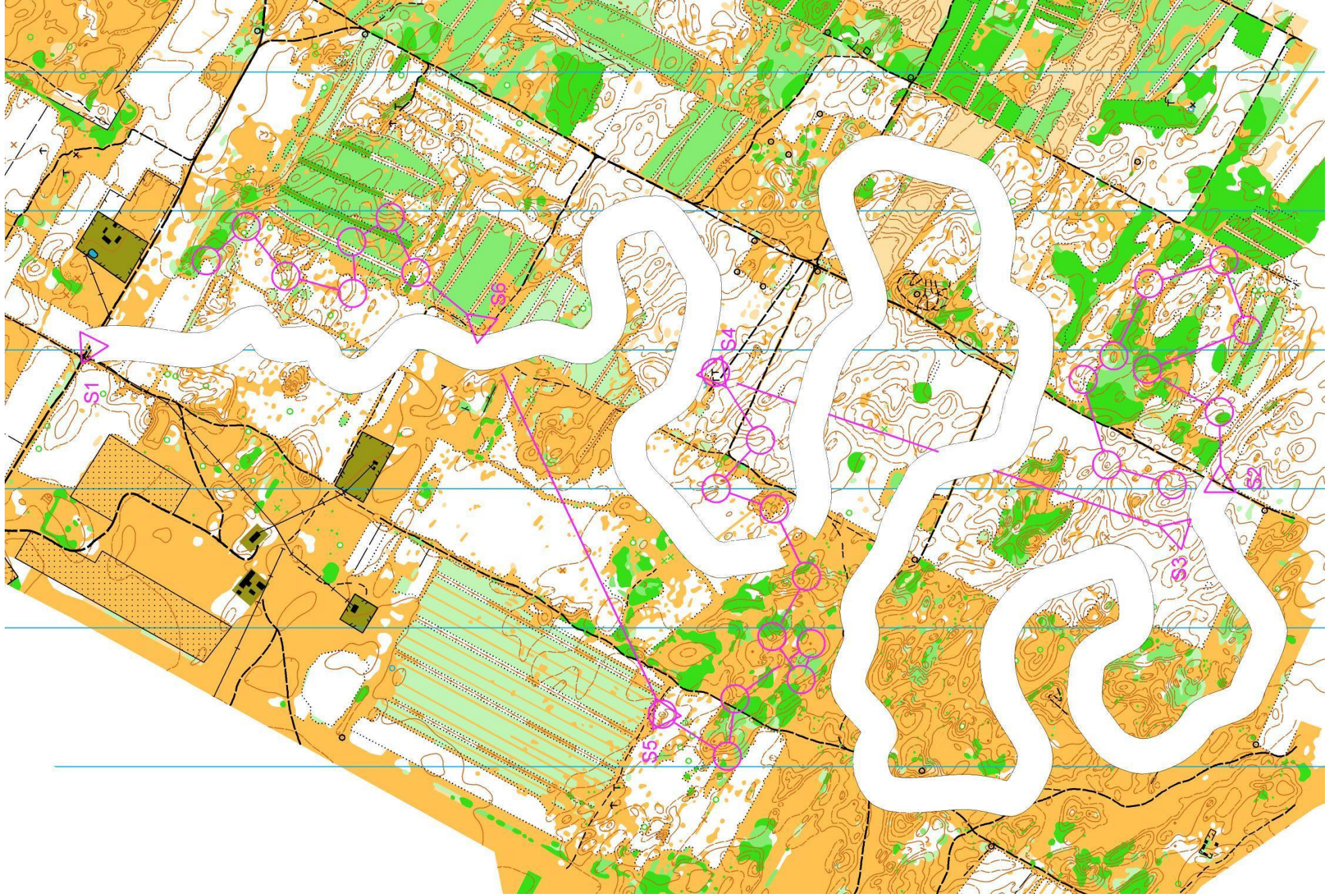
- 4-6 hét
- Heti kétszer-háromszor

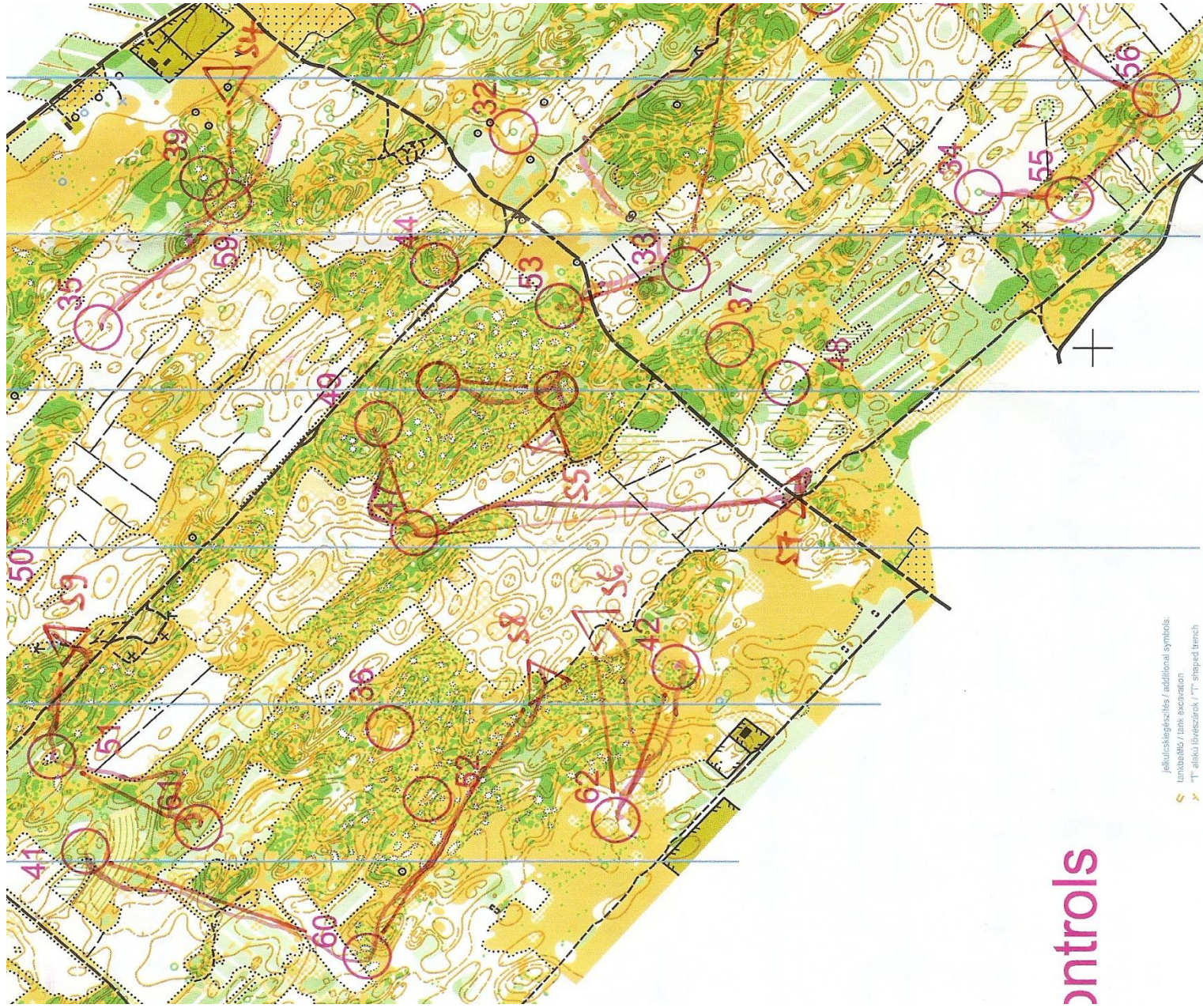
3. Résztáv

- Résztáv
- Terepfutás
- Terepedzés, sprintedzés
- Verseny

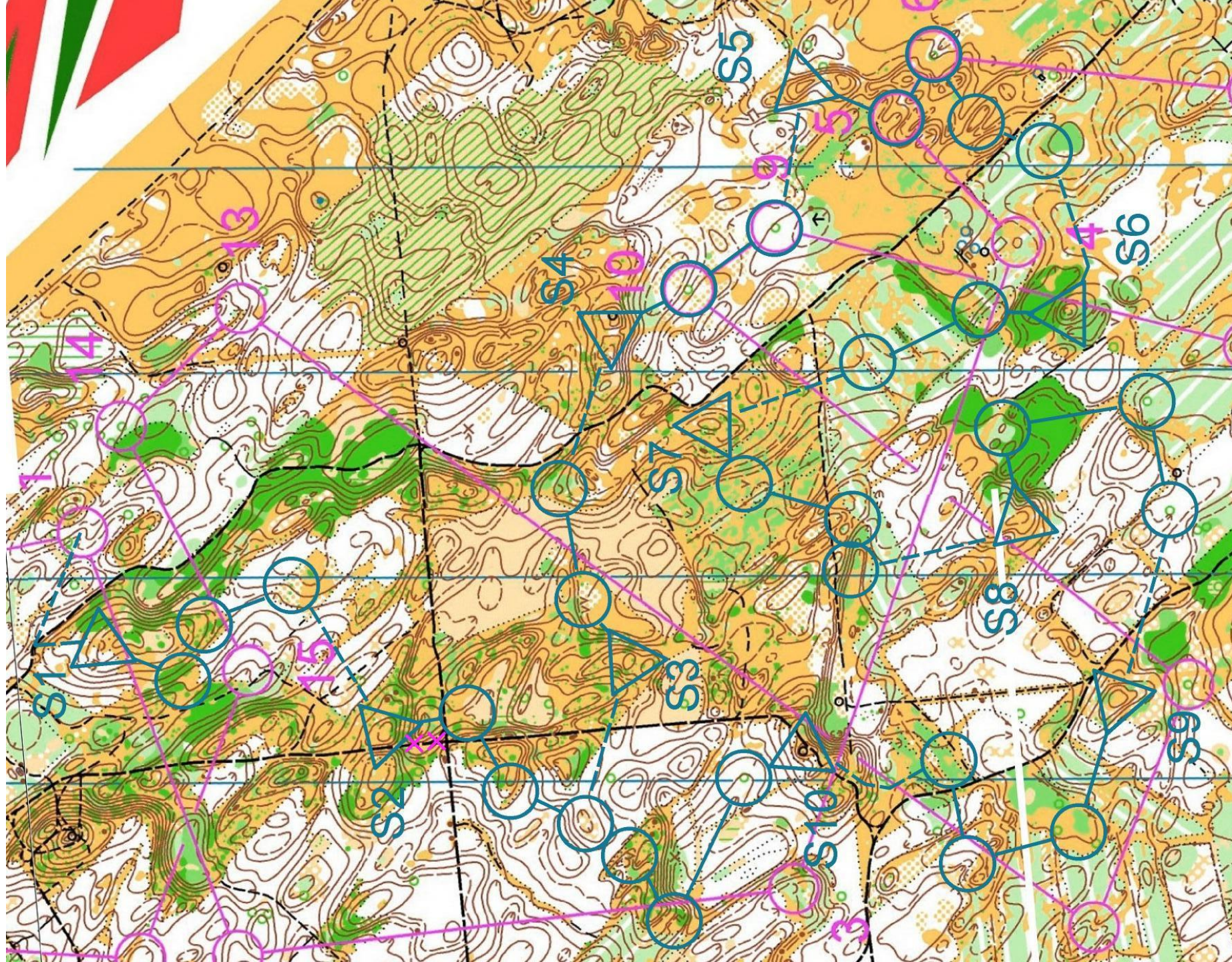
2-3x erősítés

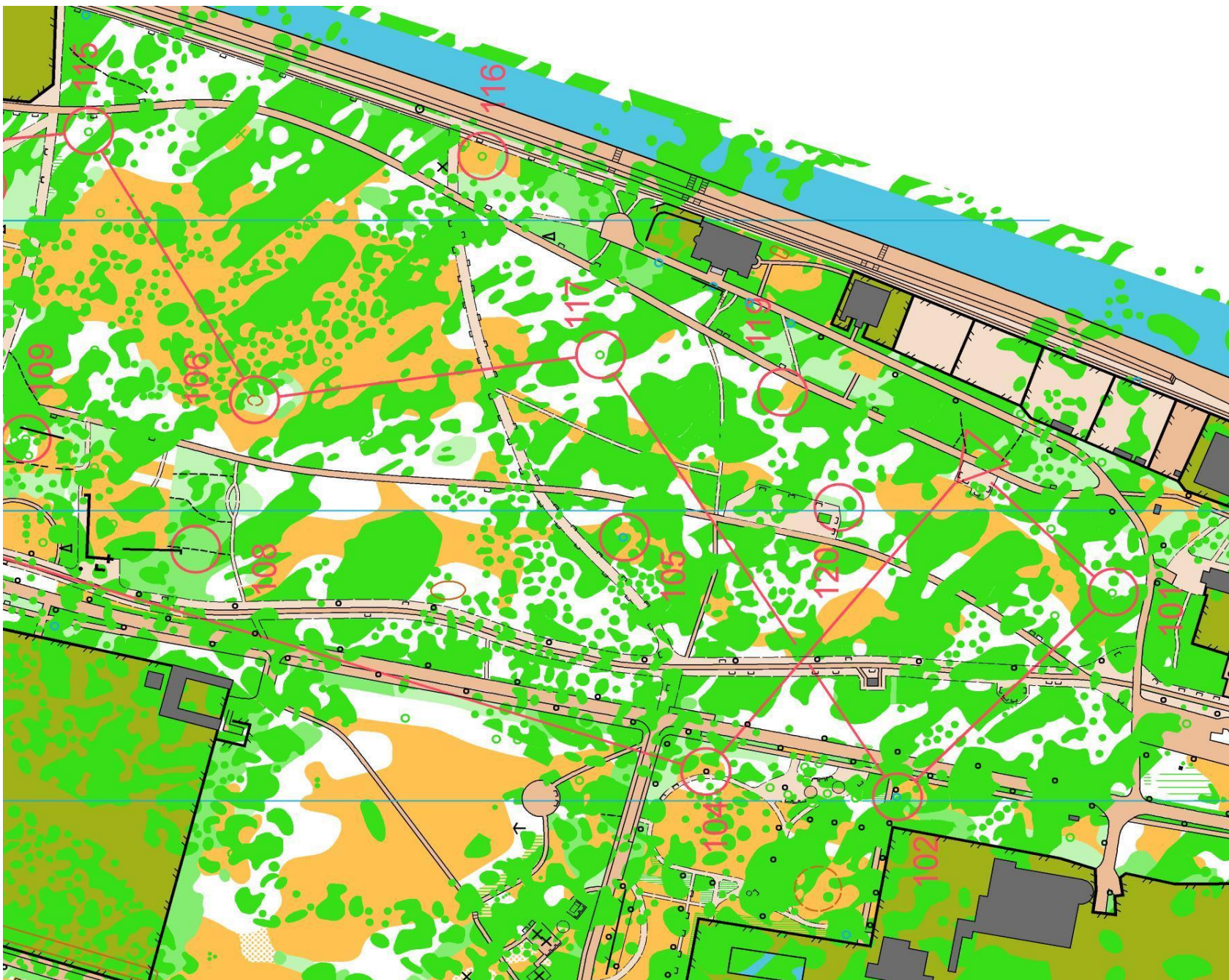
futóiskola





ontrols





Mentális készülés

Terepek megismerése:

erdei számok

- Régi térképek
- Légifotók



Terepek megismerése: sprint

- Régi térkép nincs
- Légifotók
- Városi alaptérkép
- Saját térkép készítése:



Terepek megismerése: sprint

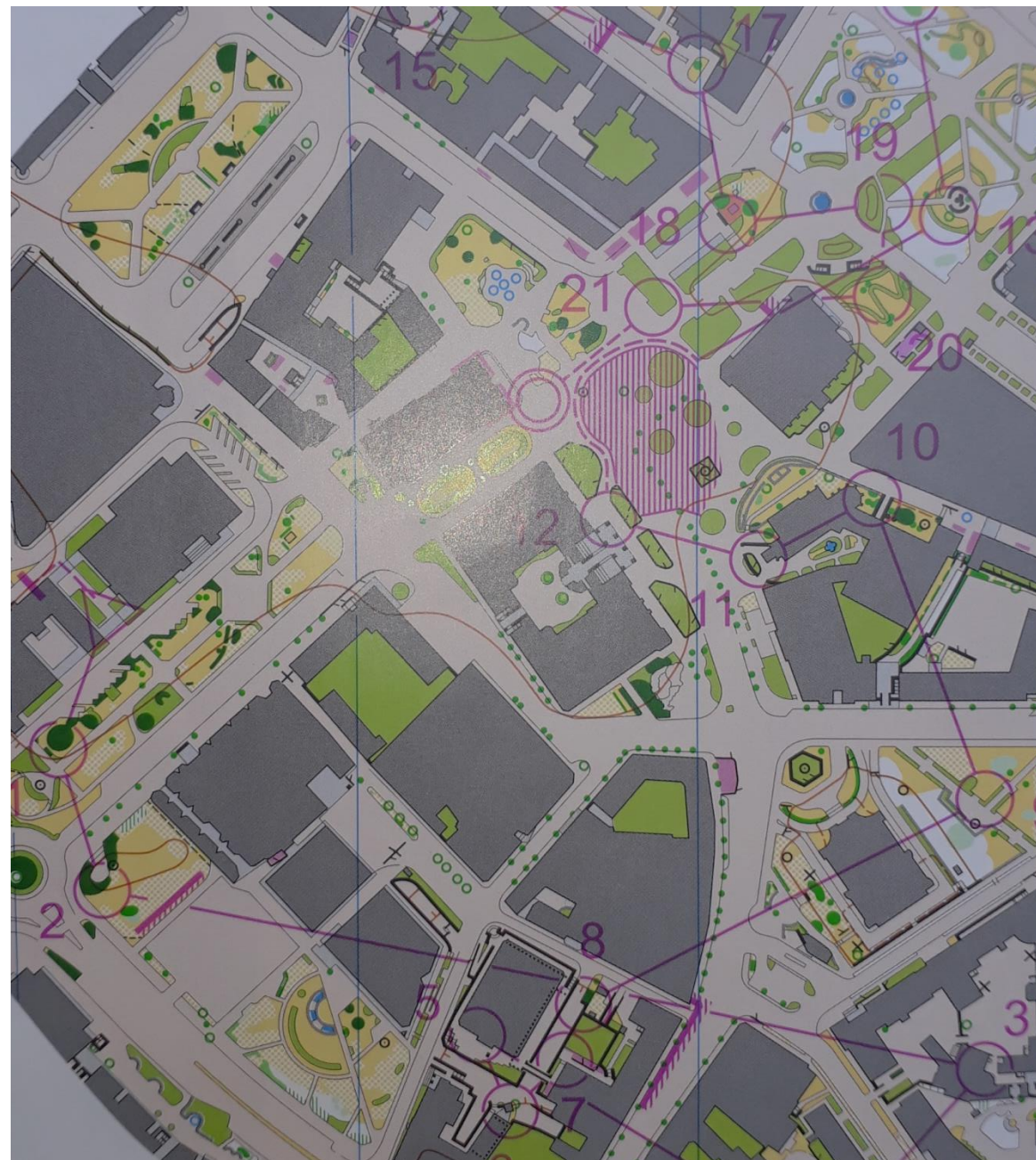
- Régi térkép nincs
- Légifotók
- Városi alaptérkép
- Saját térkép készítése:



Bárány Tomi és Ormay Misi térképe



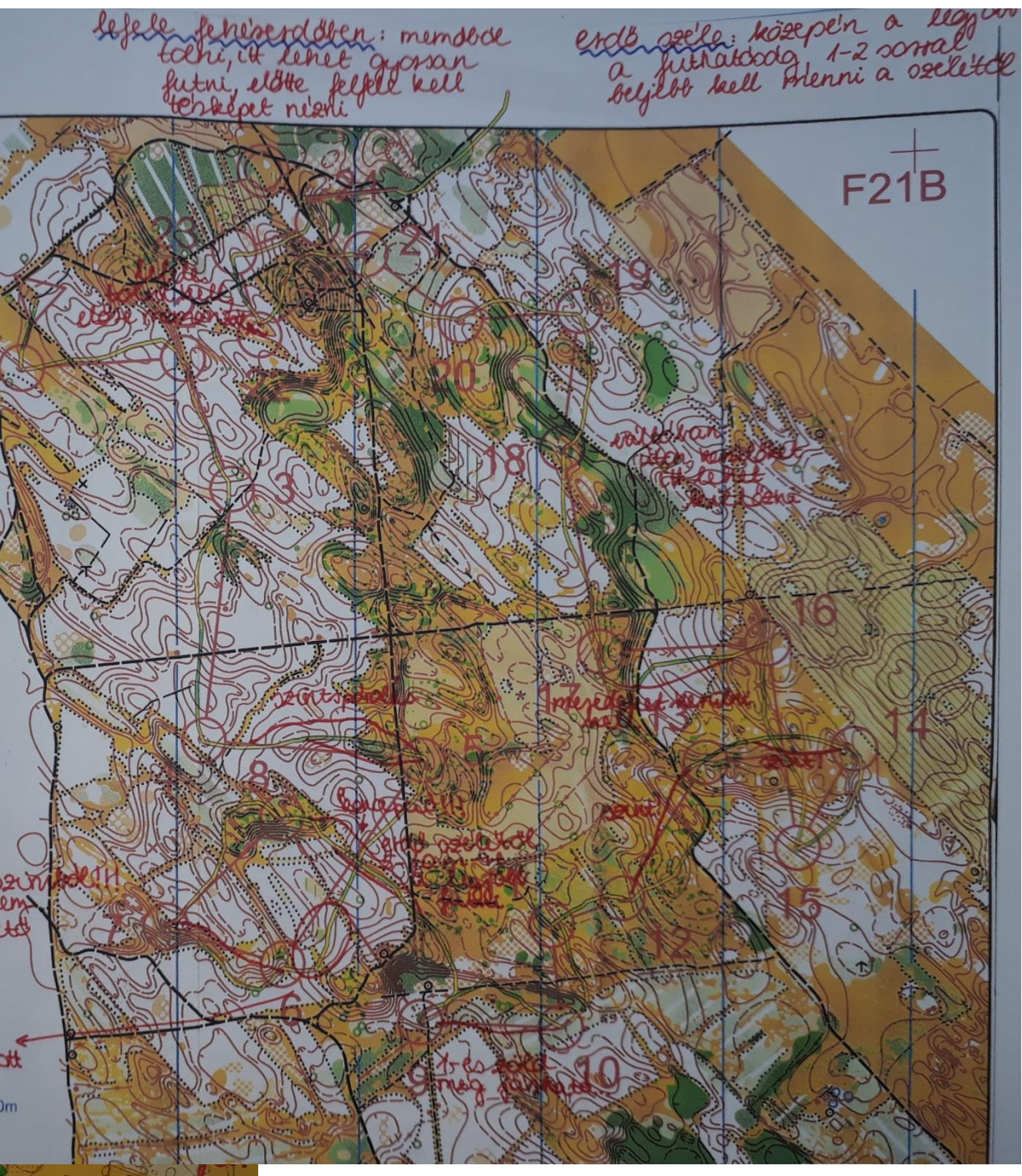
Versenytérkép



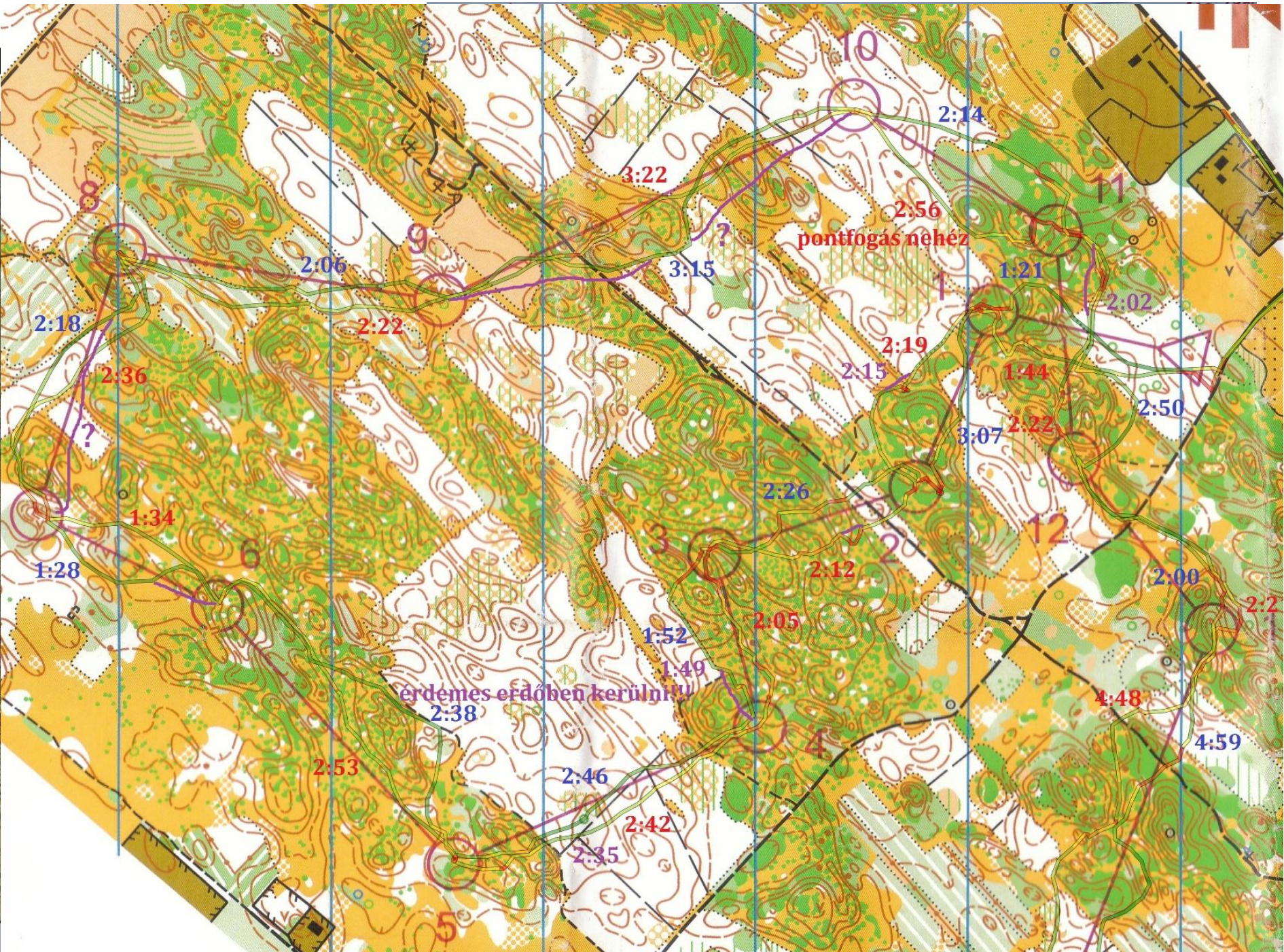
Versenyelemzés



Versenyelemzés



Versenyelemző



Terepelemzés



Terepelemzés

2,4 km 110 m 10 ep

karantén: 13:00-ig
 Δ : 3,5 km; 300 m
@: 2 km



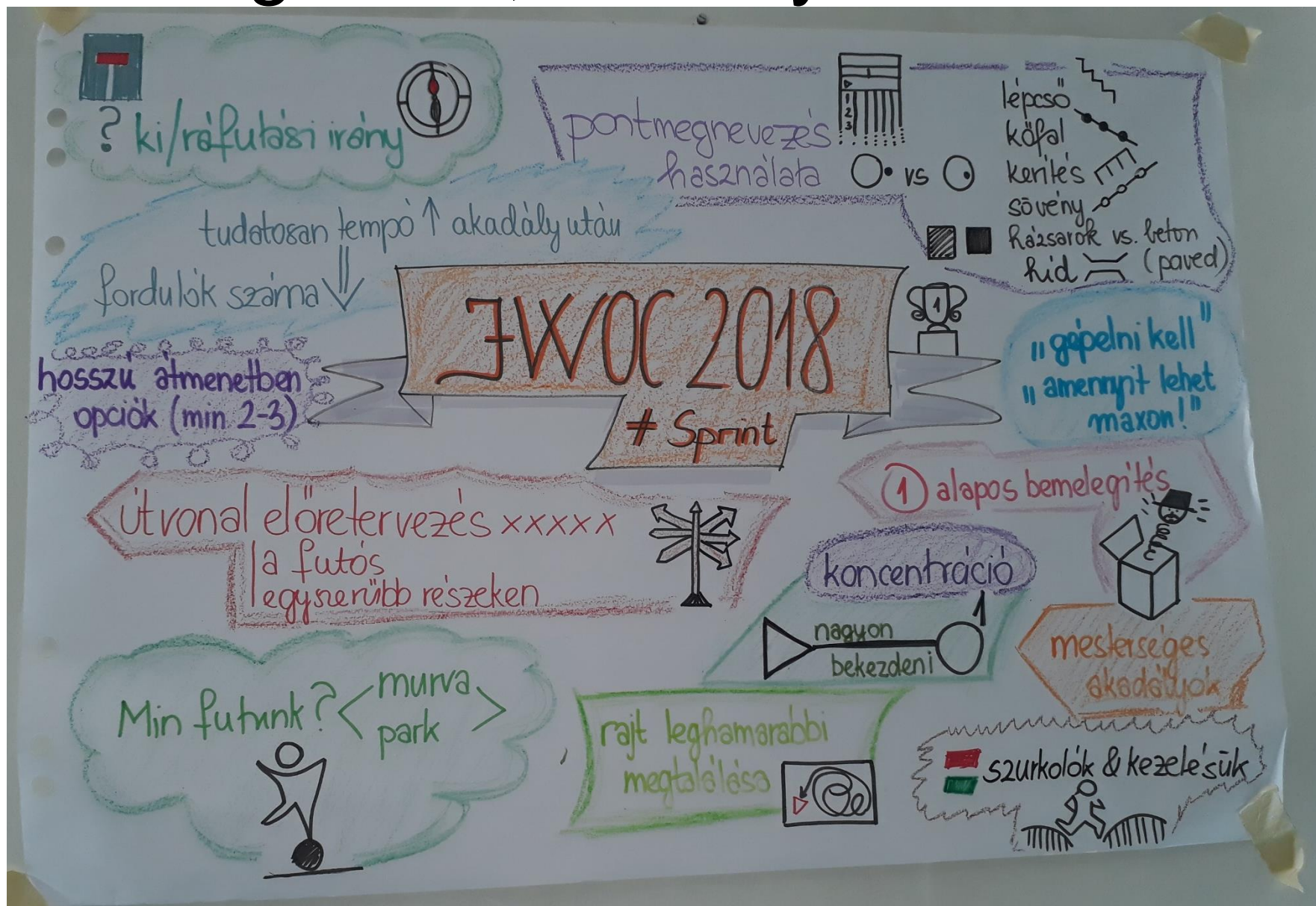
Collon
Muraz
Month

1:10'000
Equidistant
Mars 2016

Relevé: Vlastislav Seb
Radoslav Novotny (19
Dessin, éditeur: Thom
Tous droits réservés. R
Carte CO 1116

0 100m

Taktikák kidolgozása, versenyszituációk



Pályák tervezése:

- Értesítőben megadott paraméterek
- Minél több verzió
- Bulletin 3 és 4: egyre szűkebb kör

COURSES AND MAPS

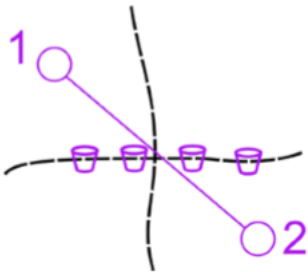
Event	Scale/contour	Class	Approx. winning time (min)	Approx. length (km) *
Long distance	1:15.000/2 m	Men	70	13,6
		Women	55	9,1
Sprint distance	1:4.000/2 m	Men	13-15	4
		Women	13-15	3,5
Middle distance qualification	1:10.000/2 m	Men	23	4,1
		Women	22	3,4
Middle distance final	1:10.000/2 m	Men	25	4,2
		Women	25	3,4
Relay	1:10.000/2 m	Men	100-105/team	6,8 - 8,3
		Women	100-105/team	5,3 - 6,2

*The Sprint course lengths are the shortest feasible route as specified in IOF Foot Orienteering Competition Rules.

COURSES			
Class	Length	Controls	Estimated winning time
M20	15.0 km	29	72 min
W20	10.2 km	18	57 min

REFRESHMENT STATIONS:

Refreshment stations can be found on the way between controls and in the Arena passage.



	M20	W20
Refreshment 1	2.2 km	1.4 km
Refreshment 2	4.5 km	3.6 km
Refreshment 3	7.8 km	-
Refreshment 4	-	5.6 km
Arena passage	12.3 km	8.5 km

Pályák tervezése:

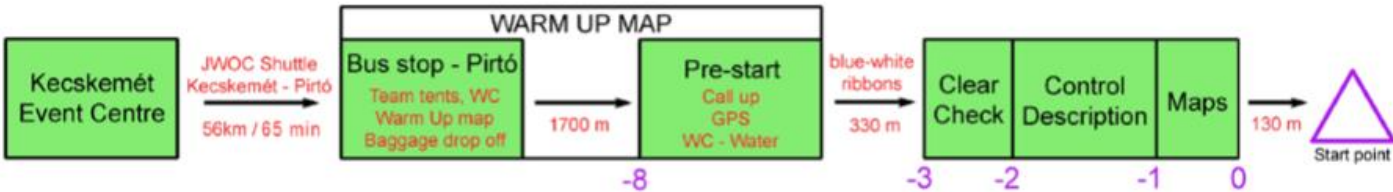
- Értesítőben megadott paraméterek
- Minél több verzió
- Bulletin 3 és 4: egyre szűkebb kör

COURSES	
Event	Scale
Long distance	1:15.
Sprint distance	1:4.0
Middle distance qualification	1:10.
Middle distance final	1:10.
Relay	1:10.

*The Sprint course lengths a

33.1. LONG DISTANCE – MONDAY 09.07.2018.

FIRST START: M20 - 09:01, W20 - 09:02



START INTERVAL: 2 min

MAXIMUM RUNNING TIME: 150 min

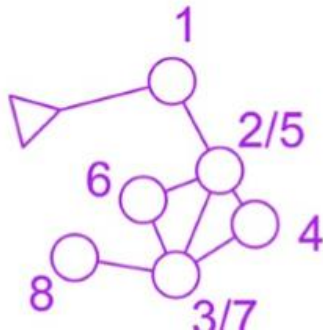
LUNCH: 11:00-16:30

NEW COMPETITION MAPS will be handed out at the Arena Info Desk at 15:30.

FLOWER CEREMONY: 16:00

ARENA LOCATION: Pirtó (Kiskunhalas), 46°28'05.2"N 19°26'42.8"E – Turning point from public road no. 53 between Pirtó and Kiskunhalas will be signed.

FORKING: there will be a phi-loop forking in M20 according to the system below:

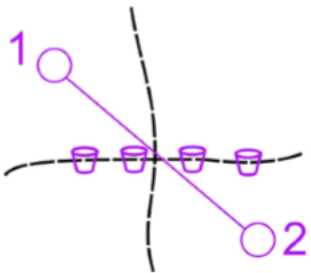


COURSES

Class	Length	Controls	Estimated winning time
M20	15.0 km	29	72 min
W20	10.2 km	18	57 min

REFRESHMENT STATIONS:

Refreshment stations can be found on the way between controls and in the Arena passage.



	M20	W20
Refreshment 1	2.2 km	1.4 km
Refreshment 2	4.5 km	3.6 km
Refreshment 3	7.8 km	-
Refreshment 4	-	5.6 km
Arena passage	12.3 km	8.5 km



Bócsa - Zöldhalom

1:10 000 / 2m

Cartography: Dénes Zoltán (2003-2011)

Competition terrain for the Middle
Distance competition of IWOC 2018

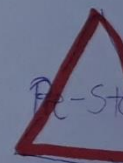


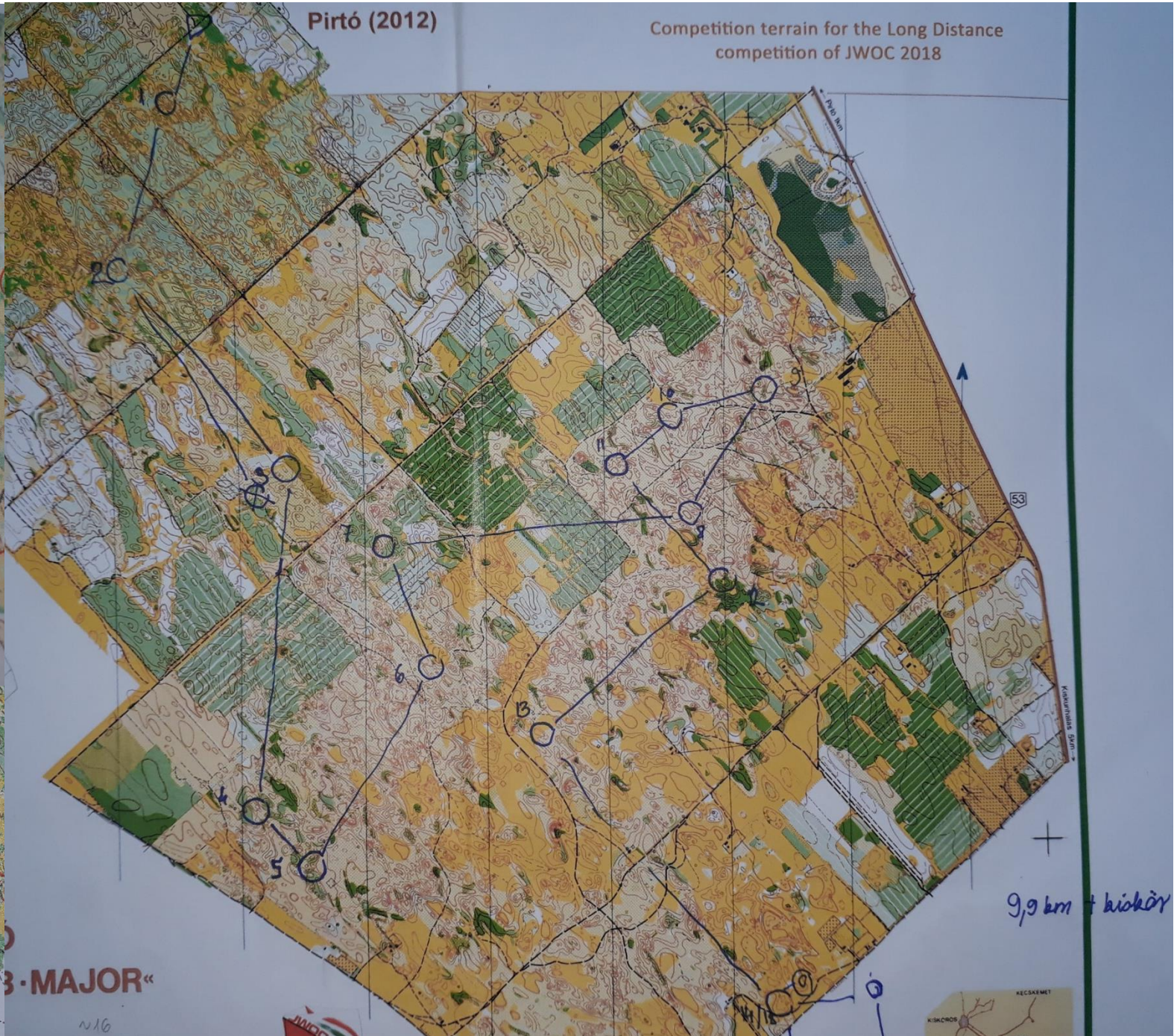
Bócsa - Zöldhalom

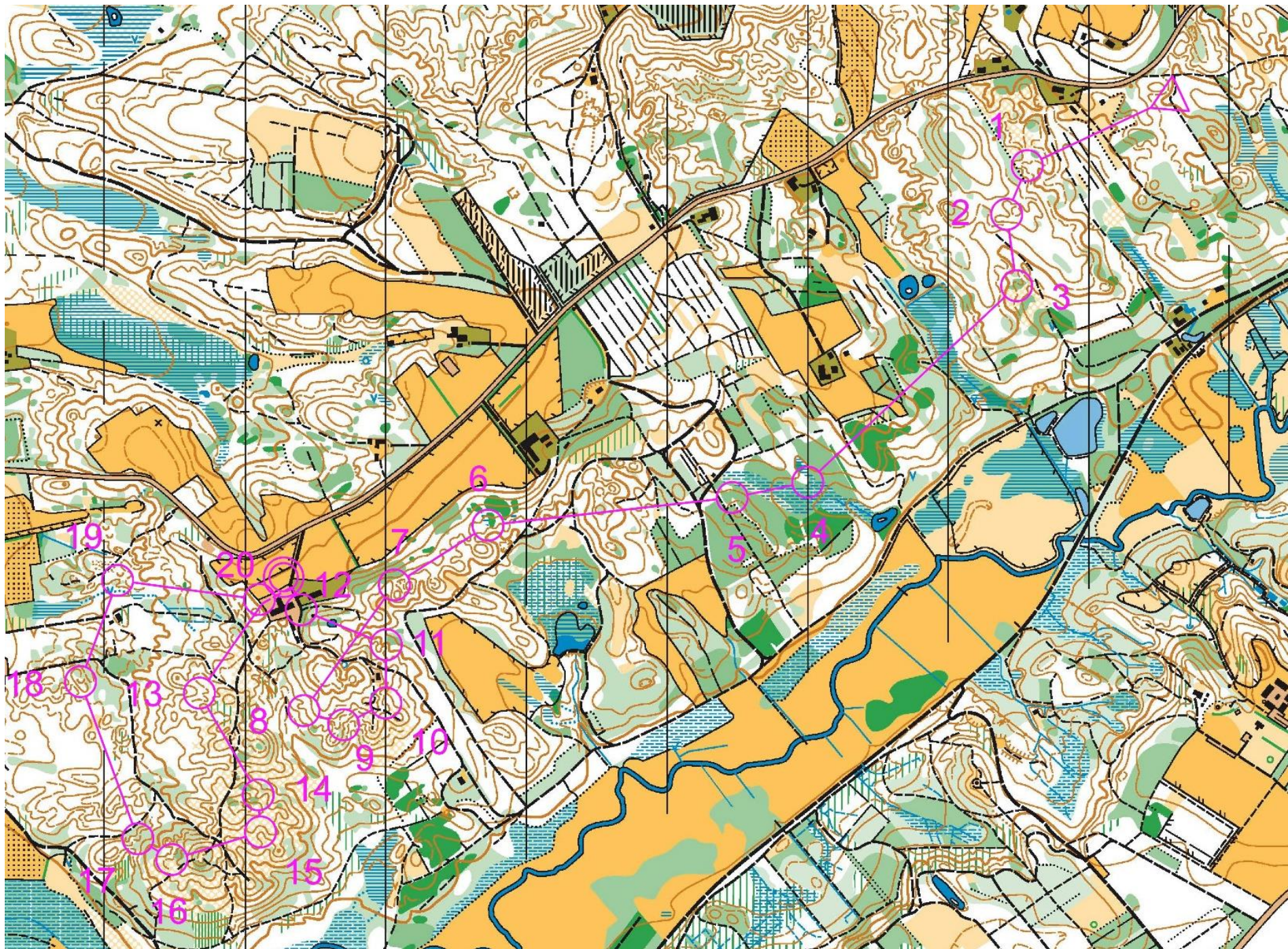
1:10 000 / 2m

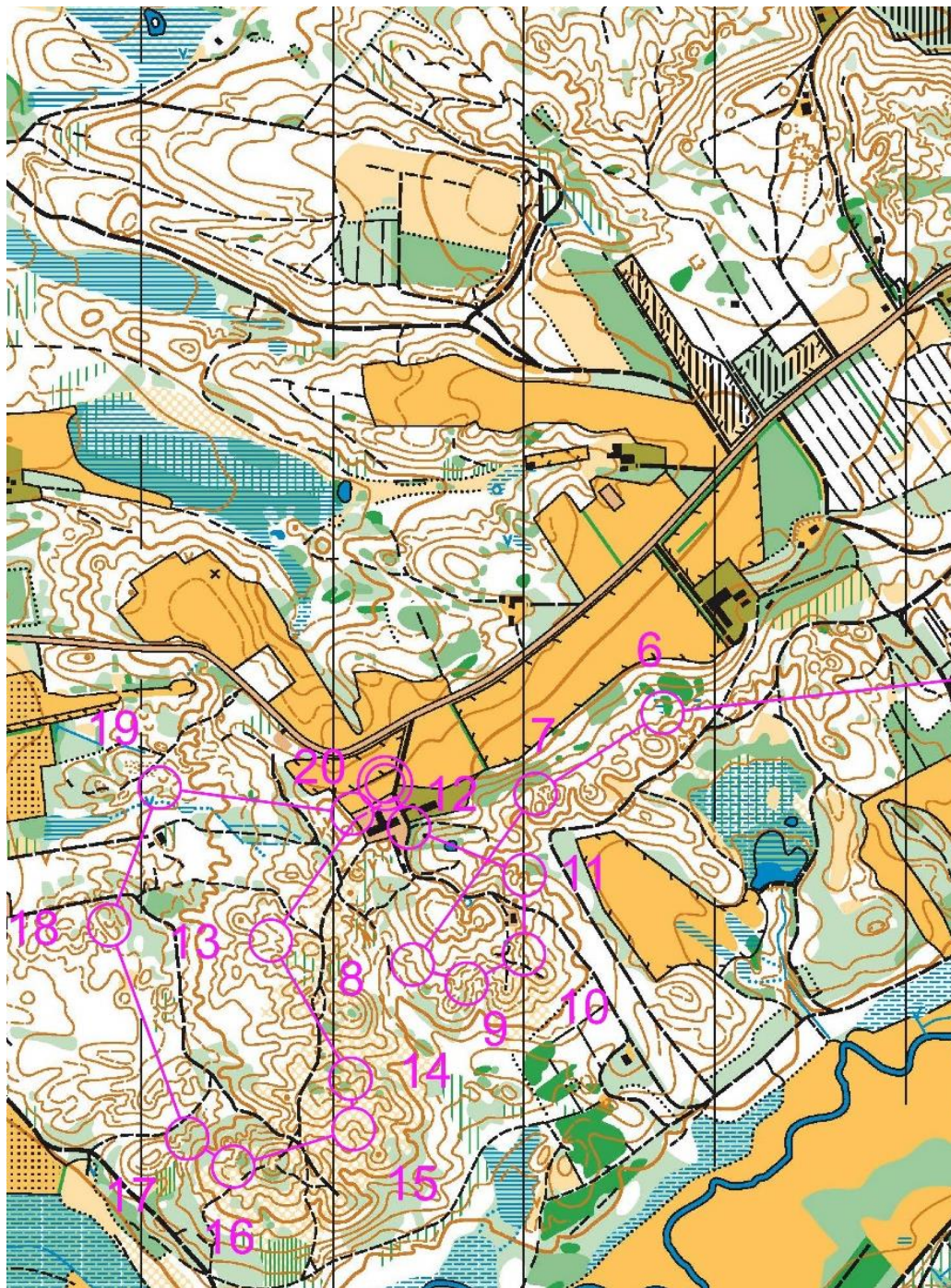
Cartography: Dénes Zoltán (2003-2011)

Competition terrain for the Middle
Distance competition of IWOC 2018





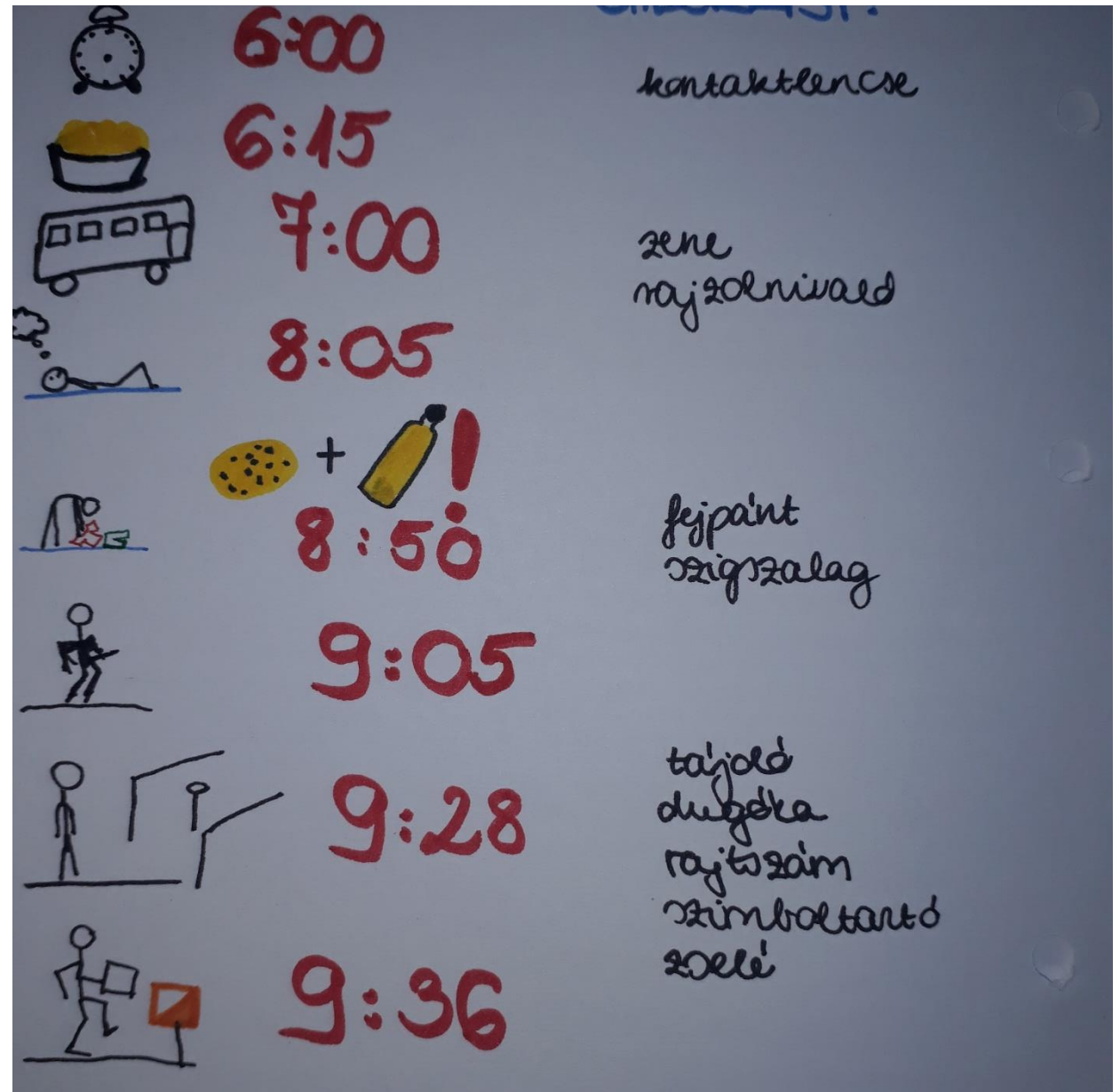




Pontos tervek a versenyhétre

- Ébredés
- Reggeli
- Utazás
- Mit csinálok a karanténban?
- Bemelegítés

+verseny utáni gyors regeneráció



Bemelegítés

- Fizikai
- Technikai: bemelegítőterkép
- Mentális:
 - saját képességek
 - emlékek: pozitív!!!, edzések, versenyek hasonló terepen, hasonló szituációk
 - tervek a versenyre: 3-4 technikával kapcsolatos

+ EMLÉKEK
KOB 2017 selejtező
múltkor szombati edzés
↳ és azelőtt, és most
Boróka kupák
TERV: domborzat + növényzet együtt figyelni
messzire nézve, felfelé
magabiztosan futok
folyamatosan követem