

Litt ettertanker etter treningen på Mjølan 6.5.2014

Micro

- De micropostene som ble satt opp var satt opp med svært små variasjoner. Nord for eller nordøst for liten kolle er ikke snilt. Men ved å bruke kompasset ville man lett se hvor posten skulle stå. Det var to poster som det ble gjort flere feil på.
- Ved gropa var 133 øst for gropa og 134 (riktig post) nord for gropa. Man blir litt lurt av retningen man kommer fra og bebyggelsen som faktisk ligger i nordøst. Gropa ligger også i lengderetning nord-sør. Beste hjelpemiddel: kompasset. **4 av 15 hadde feil post!**
- Siste post var en liten luring som mange tok feil på. Posten (136) sto på kanten av nesen. Lureposten (135) sto ved foten av nesen! **9 av 15 hadde feil på denne!**

	135		→			○	
	136		→			○	

Kompasskurs

- Dette var en spennende øvelse der mange hadde god kontroll fram til siste post. Her ble det mange feil. Det kan være at postene står litt skjevt i forhold til kursen, men jeg er ganske sikker på at post 39 er mest riktig. Man kan fort bli lurt av at man løper nedoverbakke og noe på skrått. Dette var også det lengste strekket (110m). **Bare 2 av 15 klarte å gå i rett post!?**
- På post 3 (37) gikk alle i rett post!
- Dette er god trening. Å klare å holde fokus når man løper på kompasskurs er kjempeviktig. Dette var også korte strekk (70-110 meter), som er godt innenfor det man skal klare å løpe på kurs!
- **Husk:** Ta kurs. Løft hodet og finn et siktepunkt (tre!) på kursen. Løp mot siktepunktet og finn deretter et nytt siktepunkt videre. Man skal klare å løpe på en slik kurs i minst 100 meter!

Karthusk

- Dette tror jeg ble en grei øvelse. Skulle gjerne vært på post 155 og sett hvordan dere jobbet med disse postene. Ut fra tilbakemeldingene var det få som ikke måtte innom kartoppslaget minst 2 ganger ekstra. Det kan være vanskelig å huske mer enn 3-4 (av 8) poster av gangen.
- Yngve var raskest med 5,52, fulgt av Lars på 6,47 og Even-J på 7,00!

Kodekryss

- Cardiff fant de fleste fram til ved å benytte det innlagte kodekrysset ned i venstre hjørne. Det var ikke alle som fant dette hjelpemiddelet, men de klarte likevel å huske bokstavene og kunne etter noen minutter finne ut hvilken by dette var.
- Siden Yngve ikke så kodekrysset må vi kære Lars som beste kodekryssløper med 2,37. Even-Johan hadde 2,50 og Eli var nummer tre med 2,51!

Bakkeløp

- 5 ganger skulle dere opp og ned bakken. Målet her var å klare å følge med på hvilke poster dere skulle på, og hvor mange ganger.
- Raskeste bakkespurtere (1 spurt): Even-Johan og Sigurd 0,12!
- Totalt 5 spurter: Even-Johan 1,12 – Yngve 1,14 – Håvard Mølnås 1,14

- **Resultater fra treningsløp Mjølan 6.5.2014**

		Ekstra tid					Fratrekk	Slutt-tid
		Feil post			Manglende	Misf.	Beste tider	
		Micro	Kompass	Karthusk	Poster	Kodekryss	Kodekryss	
Yngve Skogstad	22:12		1			1		00:24:42
			00:30			02:00		
Even-Johan Kaspersen	29:19	1	1				2	00:29:19
		00:30	00:30				01:00	
Lars Solli	30:43	1	2				1	00:30:43
		00:30	01:00				01:30	
Ole-Kristian Kaspersen	31:51	1	1					00:32:51
		00:30	00:30					
Åshild Kolstad	34:17	1	1					00:35:17
		00:30	00:30					
Sigurd Oxaas Wie	37:11	2	1					00:38:41
		00:01	00:30					
Eli Kolstad	37:30	2	1		1		3	00:39:30
		00:01	00:30		01:00		00:30	
Gunnar Brattli	37:46	1	1					00:38:46
		00:30	00:30					
Håvard Mølnås	38:26	1	1					00:39:26
		00:30	00:30					
Håvard Rokkan	39:17	1	2	1	3			00:44:17
		00:30	00:01	00:30	03:00			
Inger Lise Pettersen	40:35	1		1	11			00:52:35
		00:30		00:30	11:00			
Doris Stien Kaspersen	43:07	1	1					00:44:07
		00:30	00:30					
Jan Kåre Vatne	49:35	3	4		1			00:54:05
		01:30	02:00		01:00			
Martin Kaspersen	53:23	2	1					00:54:53
		00:01	00:30					
Elsa Hauknes	01:01:30	1	1		3	1		01:07:30
		00:30	00:30		03:00	02:00		

Målet med økta var konsentrasjon, og jeg tror de fleste måtte jobbe hardere enn normalt, selv i et så enkelt terreng som på Mjølan.

God innsats av alle sammen!

Ole Morten