

Sprint med OK Snab

Forårssæsonen er også Sprint-sæson og selvom sprint-klassikeren Fyns Sprintcup er aflyst, er der fortsat DM sprint og DM stafet i Hillerød d. 5. og 6. juni på området omkring DTU i Lyngby. Se evt mere her: <http://dmsprint2021.sollerodok.dk/>.

Vi har udelukkende skov-orientering på træningsplanen her i foråret, men vil du gerne stifte bekendtskab med sprint-orientering eller have pudset sprint-formen af, så er der de næste uger mulighed for det – og evt. blive klar til et vaskeægte DM.

Sprint foregår i by-terræn, og det kræver normalt ingen særlige tilladelser – blot vi sørger for at overholde gængse færdselsregler, løbe udenom private områder og ikke ødelægge bede e.lign.

Samtidig har den virtuelle udvikling også skabt nye muligheder i orienteringssporten. Med O-track og MapRun kan man tracke sit løb og ”stemple” virtuelle poster – uden at der behøver at sættes poster/skærme ud i by-området. Det gode ved denne mulighed er, at løbet kan være åbent i lang tid/altid.

Derfor åbner vi nu op for at løbe virtuelle sprint-baner på Lille Grundet, Nørremarken, Bredballe og Brejning. Banerne kan hentes og printes fra klubbens hjemmeside. Du kan bagefter uploade til O-track, og du kan også hente MapRun-banen, hvis du har et Garmin-tur og få stemplinger ved hver post.

Hvis du er helt ny i orienterings-sporten og ikke kender til sprint-orientering, vil det være en god idé at spørge en af trænerne eller de mere erfarne løbere i klubben til råds. Der er nogle detaljer, som er væsentlig anderledes på et sprint-kort. Fx målestoksforholdet som er i 1:4000 og mængden af detaljer på kortet som er stor. Læs evt. her: <http://www.okpan.dk/sprintchamp/korrekt-adfaerd.PDF>
Banerne er korte, da sprint-orientering handler om at løbe MEGET STÆRKT og orientere LYNHURTIGT. Det hele er normalt overstået på under 15 minutter.

Der er foreløbig baner klar på Lille Grundet og Nørremarken: Svær kort, Svær lang og en Let bane. Den lette bane er lavet, så definitionen er den samme for alle poster for at gøre det lidt nemmere at finde den rigtige post uden skærm. På Lille Grundet er det et træ og på Nørremarken er det en bygning.

Hvis du har brug for vejledning i brugen af MapRun er der lidt materiale at hente på vores egen hjemmeside og på Viborg Oks hjemmeside. <http://ok-snab.dk/aktuelt/1408-maprun-til-traeningslobet-i-hojen.html>. Ellers spørg jens@lienggaard.dk.

Banerne er lavet af John Kristensen (Brejning), Poul Christensen (Bredballe) og Jens Liengård (Lille Grundet og Nørremarken).

Vi håber, at du vil finde fornøjelse ved denne ekstra træningsmulighed.



- Og for resten....hvis det skulle være gået din næse forbi, så arrangerer OK Snab i samarbejde med OK Gorm, OK Fros, OK Melfar og Kolding OK VM i Sprint-orientering 25.6-30.6. 2022.