

# Terræn-angreb: Instruks

Det gælder om at komme igennem terræn **uden at tabe momentum**. Nogle af opgaverne er en forhindring, andre er et interval, der skal gennemløbes effektivt. Bane 1-3 er ens, men jo bedre ben, desto flere gange gennemløber man forhindringerne og intervallerne, og får dermed flere km. Løb i **grupper** og lær af hinanden.



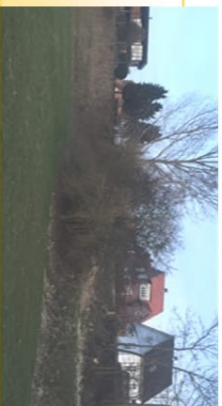
## Intervaller:

(gælder post 2,6,7,9,11,14 og 16):  
Prøv f.eks.:  
- forskellige **ruter**/traceer  
- forskellige **tempi**/kadencer  
- om du kan **læse** opgavetekst mens du løber i terræn  
- om du kan tjekke **kompaskurs** under løb  
- om du kan følge med på kortet med **tommelfingeren**, mens du løber?  
- særligt for 7-8 stykket, kan du forudse hvad der er på den anden side af midterste bakke og **visualisere** hvordan der ser ud?

## Forhindringerne:

Der er på 1, 10, 13 og 23 **lette** og **svære** versioner.

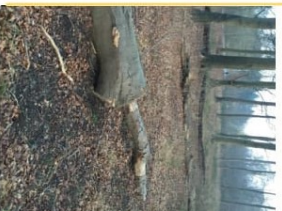
Post 1: Løb op ad **skrænten** i hjørnet. Prøv flere gange og find det bedste tråd og underlag.  
Lettere version — den fladere dobbelte skrænt til højre



Post 2: **Gennem** nåleskov-stykket.  
Hvilken løbestil og fart er bedst?



Post 3: **Balancegang** henover stam-  
men

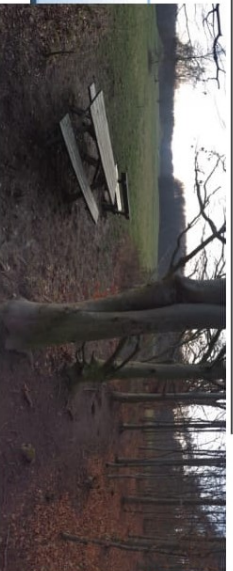


Post 4: **Hen-  
over** de tre  
stammer. Er  
det bedst at  
hoppe over  
eller træde på  
dem?

Post 6-7: Dette er et løbestykke fra stikrydset til det åbne område. Hvordan **løber** du bedst i denne slags skov? Kan du læse kort imens ?



Post 5: **Over** en højere  
stamme. Her er der  
mange måder at komme  
over.



Post 9-10: Start fra bænkenene og løb i skovkanten, mens du **zig-  
zagger** rundt om træerne

11-12: Løb i god fart langs stien men  
**inde** i nåleskoven. Læs kort imens.



Post 10:  
Nem version: Balan-  
ce på stammen.  
Svær: Op på den  
høje stub vest for

14-15: Passér træstammen 5 gange,  
zigzag igennem de første træer, og  
spurt så op ad bakken



Post 16-17: Vælg en vej op ad bak-  
ken med den ønskede mængde  
krat. **Fuld gas** deropi!

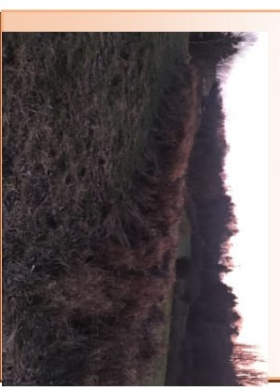


13: Nem = Bro Svær=Grøften

Post 19: 10 gange **tværs** over  
den lille græsdekkede vold og  
1 gang på **langs**



Post 21: Der ligger nogle  
rafter — tag 10 gentagelser af 3  
forskellige øvelser for **armene**



22: Den, der løber bagest, skal finde de andre i parken. De forreste løber i forvejen og **gemmer** sig

23: Samme som post 1, nu handler det om at optimere **nedløbet**