

Hundeløp

I går var jeg og Silje på orienteringstrening i Asker og de hadde et litt morsom variant av fellestart: Hundeløp. Det fungerer slik at det er fellesstart alle har samme løype og postene er lagt litt på kryss og tvers. Så starter treneren 5 minutter etterpå i samme løype og prøver å ta igjen de fra fellesstarten. Når en løper blir tatt igjen, så er det lov å kutte en post for å prøve å komme foran treneren igjen. Løypa er lagt opp til at det er lett å kutte (hoppe over) en post.

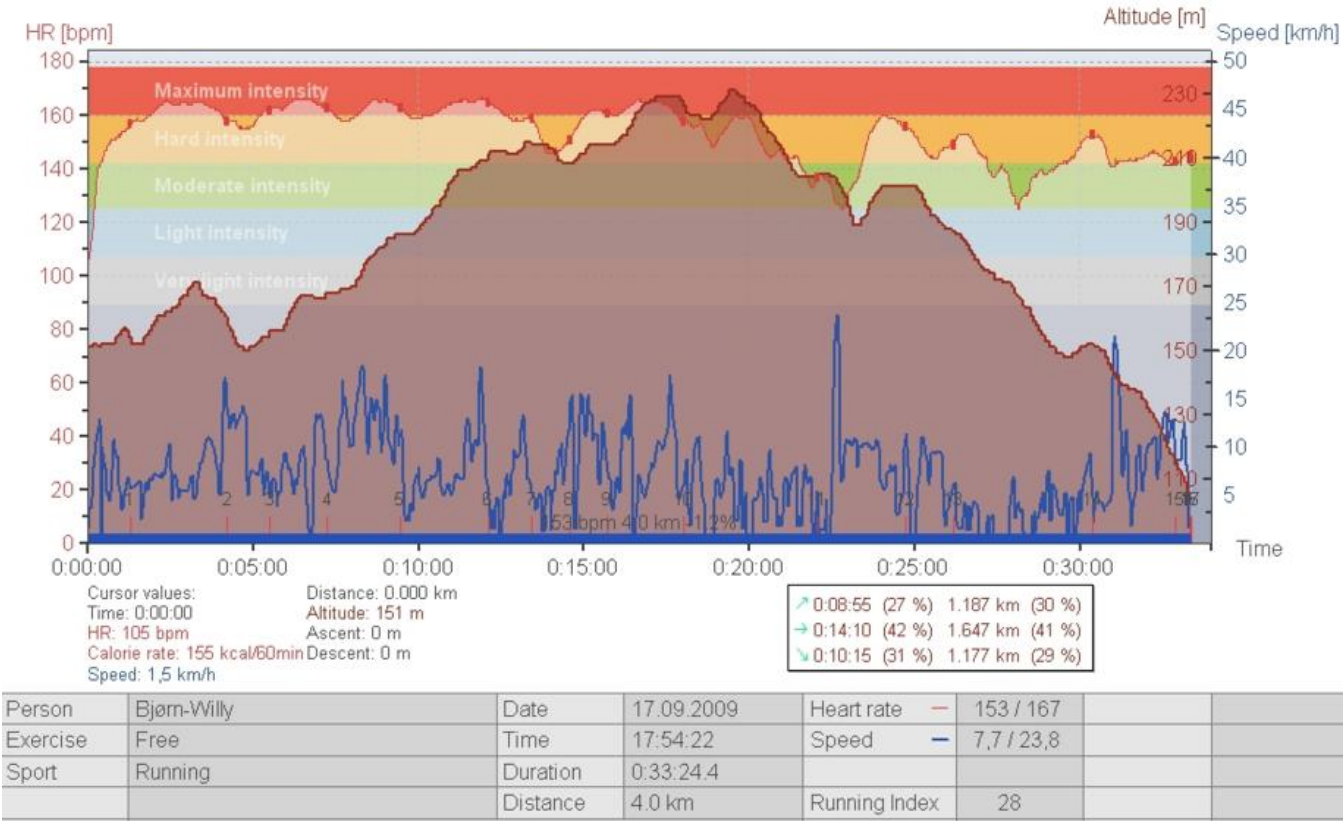
Vi klarte jo ikke å følge de aller beste, men Silje holdt god fart og ble ikke lenge etter meg i mål. Treneren tok meg igjen mellom post 8 og post 9

Under er løypa jeg løp. Fargene betyr hvor intensivt jeg løp. Rød = Sone 5, dvs 90%-100% av makspuls. Orange = Sone 4 (80-90%), Grønn = Sone 3. Markeringene er på hver post.

<artikkel fortsetter under bildet>



Her er et profilbilde av løpeturen:



[Tilbake til start Engelsk versjon av blog'en](#)