

Hej løbere og tak for i tirsdags. Hermed resultater og Evaluering fra postdefinitionstræningen.

Særlige momenter: Politihunde, Banelæggerfejl, ingen skærme, snydeposter, misvisende numre på poster, flertydige postcirkler.

Strimler for Jes og Per herunder, samt kort med Jes' track. Jes drager lidt fordel af at løbe uforberedt til post 8 (38) da han så ikke opdager jeg har sat den forkert ...

## Tirsdagstræning i Sofielund

23-09-2015 ved Thomas Esmark

### B - Let/Mellem

Løber	Tid
Sara og Marie Esmark	00:21:31
Helle	ingen brik

### A - Svær

Løber	Tid
Jes Barkler	00:31:59
Per	00:33:34
Bjarne	00:40:55
Torben	00:41:03
Ole	00:44:33
Annika	00:46:10
Bjørn	00:47:55
Gitte	00:48:31
Knud Erik	00:50:02
Uffe	00:50:18
Herluf	00:51:03
Annette (rod i poster)	00:50:40

Jes

2015-09-22 18:47:07  
1409620 Svendborg DK  
SI-Card: 1409620  
Start 18:08:50

1	35	18:14:45	5:55	5:55
2	36	18:16:12	1:27	7:22
3	37	18:18:49	2:37	9:59
4	38	18:20:36	1:47	11:46
5	39	18:21:44	1:08	12:54
6	40	18:23:18	1:34	14:28
7	41	18:26:09	2:51	17:19
8	42	18:29:58	3:49	21:08
9	44	18:35:46	5:48	26:56
10	38	18:37:31	1:45	28:41

Finish 18:40:49 3:18 31:59

2015-09-22 18:53:35  
Per Storm Hansen  
SI-Card: 9000455

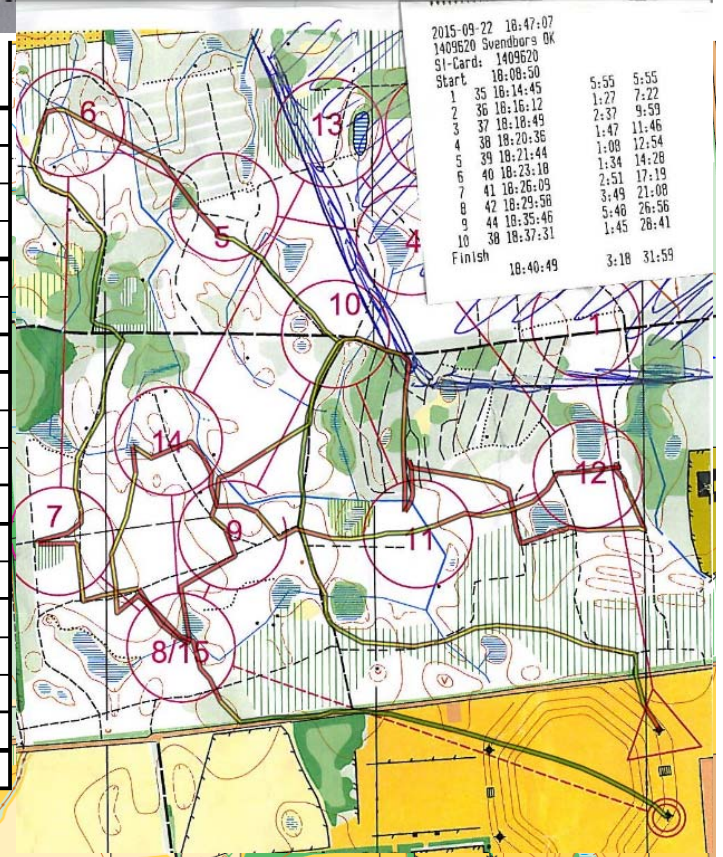
Start	18:18:03	4:45	4:45	
1	35	18:22:48	1:31	6:16
2	36	18:24:19	2:54	9:10
3	37	18:27:13	5:26	14:36
4	38	18:32:39	1:35	16:11
5	39	18:34:14	1:59	18:10
6	40	18:36:13	3:52	22:02
7	41	18:40:05	2:51	24:53
8	42	18:42:56	4:03	28:56
9	44	18:46:59	1:55	30:51
10	38	18:48:54	2:43	33:34

Finish 18:51:37 2:43 33:34

### PostDefinitioner-Store Ringe

A-Svær	3,7 km				
▷		↗	T		
1	31	→	/	/	Y
2	32				○
3	33	←	∨		
4	34				○
5	35	←	/	/	Y
6	36	↑	∨	∨	Y
7	37	←	/	/	X
8	38		∨		∨
9	39	↑	/	/	Y
10	40		/	/	Y
11	41	↑	∨		<
12	42	→	/	/	Y
13	43				○
14	44	←	∨		<
15	38		∨		<

○---475 m--->◎



PostDefinitioner-StoreRinge - A-Svær - 3710 m - 1:5.000 - 21-09-2015 16:43

Jeg modtog følgende mail fra Jes hvor i ser hans vurdering af løbet:

Hej Thomas, Tak for et godt løb! Vedhæftet: Min GPS rute og min tempoprofil, men:

Jeg trænger til et nyt GPS ur. Jeg brugte min telefon, og gps trackingen viser slet ikke hvor meget jeg gik frem og tilbage og rundt i ring. Jeg hørte hvad du sagde inden start, men det trængte ikke rigtigt ind at pilene i postbeskrivelserne var dagens vigtigste element. Det var mere reglen end undtagelsen at jeg afsøgte det rette sted først.

Tempoprofilen siger, at jeg tilbragte rigtigtmeget tid i 10:00 min/km og langsommere. Korrekt, at der var mere krat og mere posteftersøgning end normalt, men min gps tracking påstår også at jeg gik lige mod post 5 hele vejen, hvor jeg i virkeligheden stormede rundt inde i cirklen.

Hvor var post 8/15? Du siger det midterste vådområde. Som jeg tolker mig egen oplevelse i skoven og også gps'en, så stod posten altså i den midterste! Heldig for mig at jeg ikke fattede, jeg skulle have været i den venstre....

Posterne:

5:

Løber direkte hen til posten, men får ikke øje på den på 3 m afstand, fordi der ikke er skærm (fint element, faktisk).  
Vender om og afsøger andre stikryds inden jeg finder den det første sted igen.

6:

Kigger på det søndre grøftekryds først trods postbeskrivelse.

7:

Denne gang mener jeg at huske, at jeg skulle til det vestre stikryds, men jeg kom forbi det østre først og så at postnummeret var forkert.

8:

Finder ned til grøften og søger til venstre (forkert i forhold til signatur) og finder posten hurtigt. Det er her, jeg vinder over Per.

9:

Det går ret let også fordi jeg ikke render til det forkerte kryds først

10:

Også her er jeg klar over pilen i signaturen. Godt vejvalg sikrer en af mine bedste poster.

11:

Glemmer signaturpil og søger for langt til syd.

12:

Dobbeltfejl: Først har jeg inde i mit hoved at jeg skal mod nord. Så parallelfejl hvor jeg er syd for det forkerte vådområde. Da jeg først finder den rette nord-syd sti er det let nok. Men de mange traktorspor forvirrer.

14:

Fin grovorientering frem mod attackpoint. Men igen læser jeg ikke signaturpil og afsøger den forkerte grøft.

15:

Her kender jeg posten, så kun grov orientering nødvendig.

MÅL:

Løber med god energi, men Per tager alligevel ½ minut på mig. Han vinder også mine tre værste poster: 5, 12 og 14. Jeg vinder resten, men uden Post 8 var det blevet helt lige mellem os. Spørgsmålet er, om Per er lovligt undskyldt, og banelæggeren har skylden?

Generelt om min præstation:

- Kortkontakten er noget jeg har trænet og det lykkedes godt.
- Afstandsmåling og fremadlæsning var ok nogle gange.
- Signaturlæsning: Fail, men var da kvik nok til ikke at stemple den forkerte post 7.
- Vejvalg: Var fint, bortset fra at cirklerne var så store, at korrekt signaturlæsning nogle gange skulle have indflydelse herpå.
- Løbeform: God for tiden
- Brug af kompas: Også ok.
- Flow og læse fremad på kortet: Ikke godt nok.

Læring: Ja, meget – forsømmer aldrig mere signaturlæsning pga dygtig banelægger/underviser

Mvh Jes

Ja, det var altså lige en reportage fra Skoven. Lige et par ting inden jeg slutter:

- Tak for lån af pandelampe til Knud Erik, det blev nødvendigt.
- Der lugter ret meget af petroleum i vores post depot i klubhuset !?
- Support energi kan bestilles med sms til mig på 29243358 – i vil modtage en bekræftelse og kan fortryde.
- I mangel på foto har jeg "lavet" et billede – se næste side ugens frømand, uffe:

Mvh Thomas, den drilske banelægger



# Ugens Frømand

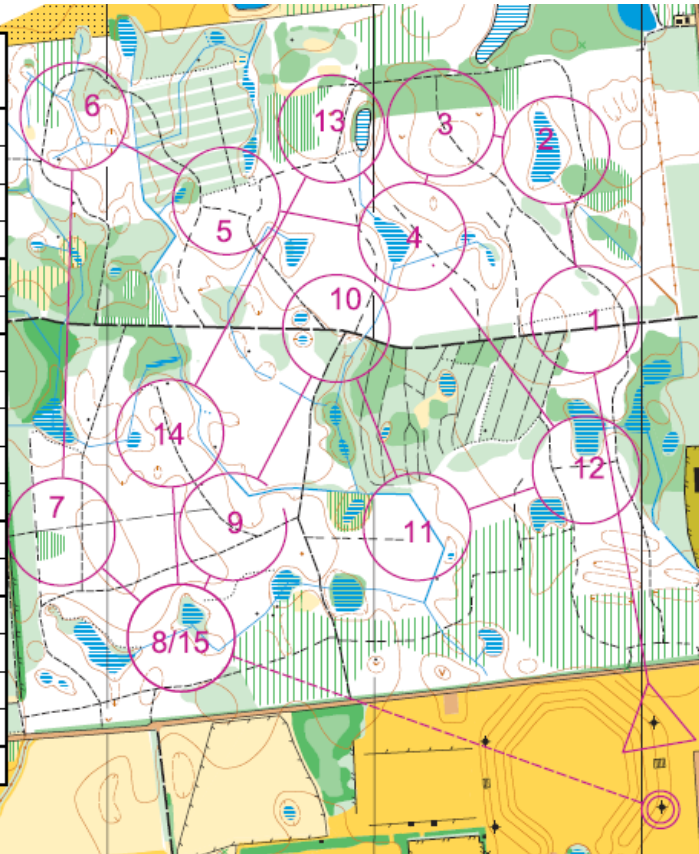


## PostDefinitioner-Store Ringe

A-Svær 3,7 km

▷	↗	T		
1	31 →	/ /	Y	
2	32			○
3	33 ←	V		
4	34			○
5	35 ←	/ /	Y	
6	36 ↑	2000	2000	Y
7	37 ←	/ /	X	
8	38	2000		✓
9	39 ↑	/ /	Y	
10	40	/ /	Y	
11	41 ↑	2000		<
12	42 →	/ /	Y	
13	43			○
14	44 ←	2000		<
15	38	2000		✓

○ --- 475 m --- ○



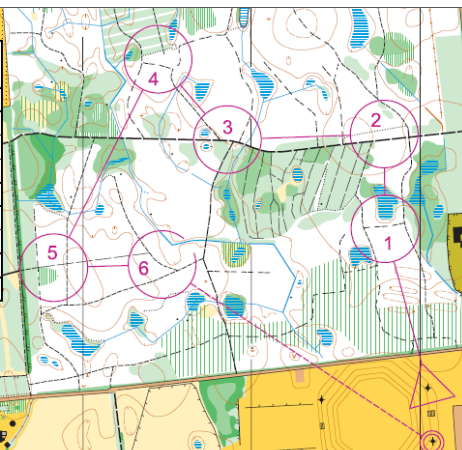
PostDefinitioner-StoreRinge - A-Svær - 3710 m - 1:5.000 - 21-09-2015 16:43

## PostDefinitioner-Store Ringe

B-Mellem-Let 1,8 km

▷	↗	T		
1	42 →	/ /	Y	
2	31 →	/ /	Y	
3	40	/ /	Y	
4	35 ←	/ /	Y	
5	37 ←	/ /	X	
6	39 ↑	/ /	Y	

○ --- 475 m --- ○



PostDefinitioner-StoreRinge - B-Mellem-Let - 1760 m - 1:5.000 - 21-09-2015 16:44