

# BeArrows Oostelbeerscheide (NL)



## **Intro:**

Omdat het doel van de BeArrows atleten en trainers vaak internationale wedstrijden zijn, proberen we ons hierop zo goed mogelijk voor te bereiden. De kaart van de Oostelbeerscheide in Nederland leent zich perfect tot een technische oro-hydro training. Hier zul je dezelfde manier van oriënteren moeten toepassen als de techniek die je gebruikt op een technische buitenlandse kaart met veel microreliëf.

## **Waar:**

De bijeenkomst is op dezelfde locatie als de regionale wedstrijd van KOVZ (40<sup>e</sup> klompen OL). Adres:  
Steenovenweg, 4  
Oost West en Middelbeers  
Nederland

(Neem vanaf de A58 uitrit 8 Oirschot en volg de N398 zuidwaarts.)

## **Wanneer:**

De training gaat door op zondag 06 november van 10:00 – 12:00u. Er kan net zoals tijdens de regionale vrij gestart worden tussen deze uren (indien je geen begeleiding of back-up-kaart wenst).

De trainers (Anna, Marc, Greet, Benjamin en Thomas) zullen aanwezig zijn om 10u30. Benjamin voorziet ook IOF back-up kaarten. Dus als je een back-up-kaart wenst, vraag je die best aan Benjamin om 10u30.

Jullie kunnen dan ook samen met de trainers opwarmen en achteraf de training kort analyseren.

## **Gegevens training:**

Kaart: Oostelbeerscheide

Schaal: 1/10.000

Training: gedeeltelijk 'oro-hydro', gedeeltelijk 'zonder paden' en een klein gedeelte 'IOF'.

Back-up-kaart: volledig IOF met omloop geprint

Omloop: 8850m met 28 posten

Shortcut: er is een mogelijkheid tot een kortere versie. Afsnijden is mogelijk van post 3 naar post 13.

Dit is ook aangeduid op de kaart. Deze kortere omloop bedraagt 5870m met 19 posten. Dit wordt aangeraden voor de meeste D/H-16 en D-18 (of voor andere atleten bij wie de training moeizaam verloopt).

Punching systeem: Sport-ident

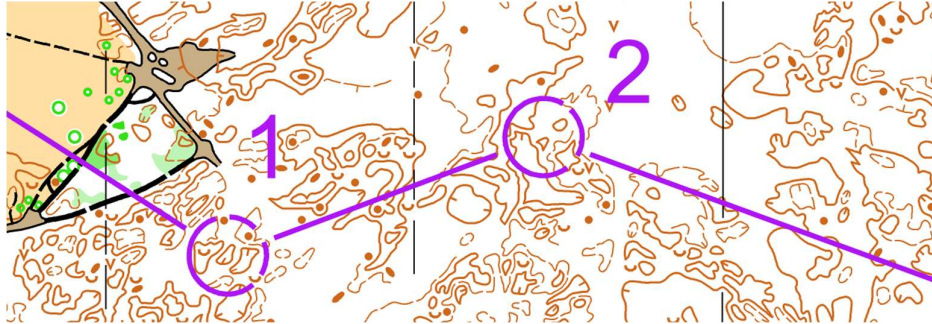
Baanlegger: Desmond

Kostprijs: gratis (inbegrepen in het startbedrag voor het BeArrows kern programma)

Kledij: gaag in BeArrows outfit (indien je deze reeds hebt ontvangen)

**Doelen:**

Fysiek: het wordt zeer moeilijk om deze training aan een hoge snelheid af te werken. Het wordt belangrijk om een ritme te vinden waaraan je de details goed kunt lezen. Stoppen (stop and go techniek) zal vaak nodig zijn om de controle te behouden. Het kan mogelijks een lange training worden in tijdsduur.



Technisch: deze training wordt een van de meest technische trainingen van het jaar. Het is aangewezen om rustig en veilig te werken vandaag. Veel details lezen (en niet enkel op kompas richting lopen) wordt noodzakelijk.

Technische doelen voor deze training:

- Hoogtelijnen lezen en begrijpen.
- Bij het vertrek van elke post steeds een plan maken op basis van de hoogtelijnen (hoe ga je lopen, welke objecten wil je zien en gebruiken,...).
- Kompas: je richting heel vaak controleren. Te beginnen bij het verlaten van de post, maar ook steeds van object naar object.

**Analyse:**

2D rerun zal achteraf worden aangeboden zodat je je eigen GPS (indien je loopt met een GPS horloge) kunt afspelen en analyseren. Ook kun je op de training al kort analyseren met de aanwezige trainers.

Veel succes en veel plezier!

Desmond Franssen

Email: [desmond@bearrows.be](mailto:desmond@bearrows.be)