

Kommentarer till resultat från ungdomsträningen 4 maj 2012

Excel-fil

Resultat finns i bifogad fil. Det finns en del möjliga felkällor i statistiken men som riktvärde kan det säkert vara intressant, framförallt för siffertörstande ol-nördar. Både ungdomar och vuxna som var med på träningen ingår i statistiken. Några resultat med stora avvikelser har förmodligen andra orsaker än löphastighet och har utelämnats i gruppens medelvärde.

Sträckorna

Träningen bestod av fem sträckor: Lättlöpt terräng, Stig, Kuperad terräng, Grönområde (granplantering) och Mosse. Alla sträckor var 300 meter utom moss-sträckan som var 225 meter. Det kan finnas små avvikelser i noggrannheten mellan den verkliga och den beräknade sträcklängden.

Tidsfaktor

Tidsfaktorn är en jämförtid där man jämför löparens tid på den aktuella sträckan med löparens egen tid på stiglöpningen. Tidsfaktorn är inget värde på hur snabbt man springer, men visar skillnaden i löparens fart mellan de olika terrängtyperna.

Har du lägre tidsfaktor än gruppen på sträckan, så är du bättre än gruppens medelvärde i att springa i just det här terrängavsnittet. Inte i tid, men i förhållande till hur snabbt du springer på stig. Är din faktor 2,00 så tog det dubbelt så lång tid på sträckan som när du sprang på stigen.

Ur orienteringssynpunkt hade det nog varit bättre att istället ha jämfört med den lättlöpta terrängsträckan, men den jämförelsen får du göra själv.

Kilometertid

Alla sträcktider har räknats om till kilometertid. Här kan du räkna ut hur mycket du vinner eller förlorar i tid mellan de olika terrängtyperna.

Här följer ett exempel från måndagskvällens träning:

Löpare som springer på 5 min/km i lättlöpt terräng (5,0 min/km)

Löptiden per kilometer blir:

1½ min/km kortare på stig (3,5 min/km)

2 min/km längre i mosse (7,0 min/km)

4 min/km längre i kuperad terräng (9,0 min)

5 min/km längre i granplantering (10,0 min/km)

Dessa tider gällde för oss på sträckorna på måndagsträningen, men med en längre mosslopning, snällare berg eller en annan typ av grönområde, så hade kanske resultatet blivit lite annorlunda.

/ROBBAN