LØPSANALYSESKJEMA

Dato:

1. Plan før løpet

Forventning før løpet:

resultat ❑ …….. *annet* _____

ta som trening ❑

2. Generell del

Navn på løp/løkt: _____ **Løypelengde:** _____

Distanse: *lang* ❑ *mellom* ❑ *sprint* ❑ *natt* ❑ *stafett* ❑ *fellesst.* ❑

Været: *varmt* ❑ *kaldt* ❑ *sol* ❑ *regn* ❑ *snø* ❑ *overskyet* ❑

Resultat: *Egen tid:* _____ *Km.tid:* _____ *Plass:* ____/____

Vinner: _____ *Vinnertid:* _____ *Tid etter:* _____

Løpsform: *1 (elendig)* ❑ *2 (tung)* ❑ *3 (greit)* ❑ *4 (pigg)* ❑ ***Kommentar:***

3. O-teknikk

Dette gikk bra:

	Strekk/postnr.																							
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*
Siste sikre																								
Postarbeid																								
Retning																								
Fokus																								
Veivalg																								
Annet																								

Tidstap på strekket	*Strekknr.*											*Sum*
	Tidsstap											
Tidstap postbom	*Postnr.*											*Sum*
	Tidsstap											

Årsaker til tidstapet:

	Strekk/postnr.																							
	1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	*17*	*18*	*19*	*20*	*21*	*22*	*23*	*24*
Manglet siste sikre																								
Parallellfeil																								
Dårlig kompasskurs																								
Dårlig veivalg																								
Feiltolket kartet																								
Forstyrret av andre																								
Leste ikke postbeskr.																								
Ukonsentrert																								
Dårlig avstandsbed.																								
Fartstilpasning																								
Annen årsak																								

Totalvurdering:

5 (kjempe) ❑
4 (bra) ❑
3 (middels) ❑
2 (ustabilt) ❑
1 (elendig) ❑

Kommentar: