

OL-Nordväst Teknikträning 2015-04-28

Syfte: Träna på att använda kompassen och hålla rätt riktning.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 träningsdagen "inkludera närtävlingar".

Parkering: Grytåsa strövområde. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/O1f2o>

Start: Från kl. 17.30. 700-800m till start från parkeringen. Följ röda spåret söderut.

Karta: Grytåsa. Skala 1:10 000. Ekv: 5m.

Kontroller: Skärmar. Lös "deff" finns på orange/violetta banorna.

Banor:

Orange-violett nivå:

K-plock – 3,0 km

Riktning – 2,4 km

Vit-gul nivå:

K-plock – 2,0 km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

K-plock – Banan består av kortare sträckor med många riktningsförändringar. Här gäller det att ha fokus vid utgången av kontrollen så man kommer i rätt riktning mot nästa kontroll.

Riktning – Banan består av kortare sträckor med vitmarkerade områden i mellan och endast karta i själva ringen. Här gäller noggrann kompassriktning och lyfta blicken.

Vit-gul nivå

K-plock – Banan består av mestadels kortare sträckor där det gäller att träna på att gå ut i rätt riktning mot nästa kontroll.

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkelljunga FK så kostar det: Löpare under 20 år från admklubbar: 50 kr per träning. Löpare över 20 år från admklubbar: 75 kr per träning. Löpare under 20 år från övriga klubbar: 65 kr per träning. Löpare över 20 år från övriga klubbar: 100 kr per träning. Avgiften faktureras i efterhand.

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

