

OL-Nordväst Teknikträning 2015-05-05

Syfte: Träna på riktning och kurvbild. På den Orange-violetta nivån kombineras detta med en fartfylld och rolig stafett-träning.

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

Parkering: Råbocka Camping. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/gRTlc>

Samling: Kl. 18.00. Därefter gemensam uppvärmning till start. Start sker sedan ca 18.15.

Karta: Kronoskogen Skala 1:7 500. Ekv: 2,5m.

Kontroller: "Levande kontroller" för Orange/violett, skärmar för Vit/gul.

Banor:

Orange-violett nivå:

Stafett-träning – Ca 2,5-7,5 km

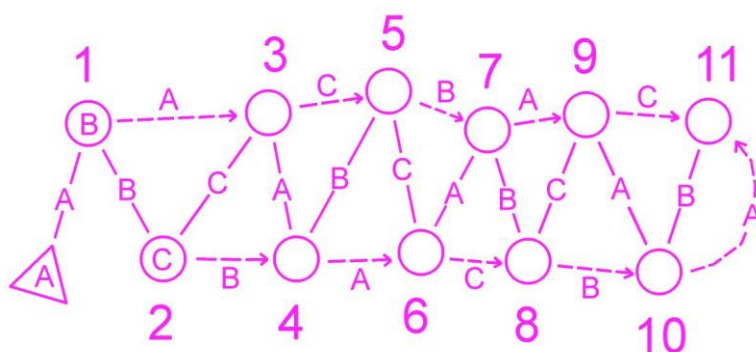
Vit-gul nivå:

Riktning/Kurbild – Ca 3,0 km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå:

Stafett-träning – Ni kommer att delas in i lag bestående av tre löpare (A, B och C). Löpare A stannar kvar vid startpunkten, medan löpare B letar upp kontroll 1 och löpare C letar upp kontroll 2. Starten går och de olika lagens löpare A springer från startpunkten mot kontroll 1, vid kontroll 1 sker en växling till löpare B som fortsätter banan mot kontroll 2, där nästa växling sker till löpare C som fortsätter vidare mot kontroll 3. När löpare C kommer till kontroll 3 ska löpare A stå och vänta där (Löpare A har nämligen genat från kontroll 1 till 3 enligt streckad linje). Så här håller det sedan på hela vägen till banans sista kontroll. Först dit har vunnit Stafett-träning 1. Därefter samlas alla löpare ihop inför Stafett-träning 2.



Vit-gul nivå:

Riktning/Kurbild – Banan varierar mellan lättare och svårare kontroller. Här gäller det både att ha koll på sin riktning och försöka förstå sig på kurvbilden som bitvis kan vara lite lurig.



OL-Nordväst Teknikträning 2015-05-05

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.

Erik Modig erik_modig@hotmail.com , 0707-291830. Välkommen och lycka till!

