

OL-Nordväst Teknikträning 2015-05-12

Syfte: Träna på att förstå kurvbilden och hålla riktningen.

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

Parkering: Örahult. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/X0iNJ>

Start: Från kl. 17.30. 200 m till start från parkeringen.

Karta: Örahult, nyritad 2015. Skala 1:10 000. Ekv: 5m.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Kurvbild – 2,2 km

Medel – 3,0 km

Vit-gul nivå:

K-plock – 2,2 km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurvbild – Kartan består endast av brunbild. Här gäller det läsa av och förstå kurvbilden och använda de tydligaste formationerna att studsa/läsa mot. Använd kompassen för att komma i rätt riktning och undvik onödiga parallellfel.

Medel – Bana där tanken är att ha samma fokus som du skulle ha haft på tävling. Arbeta med riktningen och lyft blicken. Försök gärna köra på i det tempo du skulle haft om det var tävling.

Vit-gul nivå

K-plock – Bana där du kommer både få träna på att förstå kurvbilden och använda kompassen för att gena.

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!

