OL-Nordväst Teknikträning 2015-05-28

Syfte: Träna på högintensiv orientering i form av en fartfylld Tennis-OL.

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

Parkering: Längs med gamla E4:an. Se kartlänk: http://kartor.eniro.se/m/s8Reh

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

Karta: Skönna Ö. Skala 1:10 000. Ekv: 5m.

Kontroller: Skärmar.

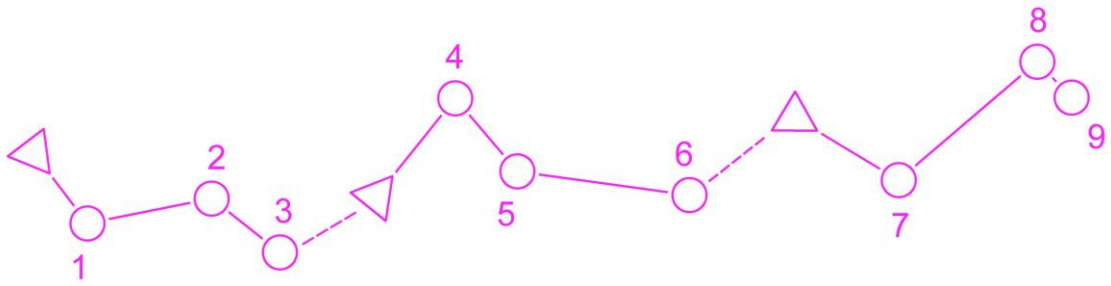
Banor:

Orange-violett nivå:

Tennis-OL – 6 x 0,7 km(med möjligheter att korta av)

Tränarens tips:

Dagens träning består av en Tennis-OL, en vanlig bana uppdelad i ett antal intervaller. Vid samlingen delas löparna in i jämbördiga grupper på 4-5 personer. Tanken är att man inför varje intervall startar med ett antal sekunders mellanrum och placeringen vid sista kontrollen avgör hur många poäng man får. Hur många sekunders startmellanrum och vilken poängberäkning man ska ha kan varje grupp få bestämma själva. Inför varje intervall samlar man ihop gänget och joggar gemensamt till kommande startpunkt. Vissa intervaller är raka och någon gafflad, så det gäller att ha koll på sin orientering. För att ni inte ska ha samma gaffling med och en och samma löpare genom träningen, samlar ni ihop kartorna efter varje intervall, blandar kartorna, för att sedan dela ut dem igen.



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!