

# OL-Nordväst Teknikträning 2015-06-02

**Syfte:** Träna på att tävla. Tränings/tävling som samordnas med FKB, OKK och ÖFKs klubbmästerskap.

**Anmälan:** OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 träningsdagen "inkludera närtävlingar". Anmäl dig till den längd du vill springa.

**Parkering:** Kungsbygget. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/W6r90>

**Start:** Från kl. 17.30. 500 m till start från parkeringen.

**Karta:** Kungsbygget. Skala 1:10 000. Ekv: 5m.

**Kontroller:** Sportident + skärmar. Ta med "pinnen"! Lös "deff" finns på orange/violetta banorna.

## **Banor:**

### Orange-violett nivå:

Bana 1 – 3,6 km

Bana 2 – 4,9 km

Bana 3 – 6,3 km

### Vit-gul nivå:

Helhet – 2,4 km

## **Tränarens tips:**

### Orange-violett nivå

Bana 1,2,3 – Vanliga banor där du väljer den längd du önskar springa. Förbered dig och ha samma tänk som det vore tävling. Fokusera på riktningen och ha en plan på varje sträcka.

### Vit-gul nivå

Helhet – Bana där du kommer att få träna på att 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](mailto:fn.rya@telia.com) , 0705109654. Välkommen och lycka till!

