

"Extra" OL-Nordväst Teknikträning 2015-06-10

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

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

Parkering: Valfri parkeringsplats i centrala Perstorp.

Samling: OBS! Onsdagen den 10 juni kl.18.00. Därefter gemensam uppvärmning, med start ca 18.15. Start-/Målplats: <http://kartor.eniro.se/m/G0mpJ>

Karta: Perstorp sprintkarta. Skala 1:5 000. Ekv: 2m.

Kontroller: Kepsar.

Banor:

Gul-violett nivå:

Keps-OL – 7-8 x 3 min

Tränarens tips:

Dagens träning består av ett antal "slingor". Slingorna springs i form av intervaller där du och en kompis bildar lag. Start sker som gemensam start där löpare 1 springer till kontroll 1 och lägger en keps. Löpare 1 springer tillbaka till starten och växlar över till Löpare 2. Löpare 2 springer ut till kontroll 1, plockar upp kepsen och springer med den till kontroll 2 och lägger kepsen där. Löpare 2 springer tillbaka till starten och växlar över till Löpare 1. Löpare 1 springer ut till kontroll 2, plockar upp kepsen och springer med den till kontroll 3 och lägger kepsen där. Löpare 1 springer tillbaka till starten och växlar över till löpare 2. Löpare 2 springer ut till kontroll 3... Så här fortsätter det till att samtliga kontroller har passerats. Sista Löparen avslutar med att springa ut och hämta kepsen vid sista kontrollen och för tillbaka den till starten.

Avgift:

För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkellunga 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!

