

OL-Nordväst Teknikträning 2015-08-11

Syfte: Träna på sprint och få in flytet/tänket under ett sprintlopp. Hålla ett högt tempo samtidigt som man håller koll på kartan.

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

Parkering: Perstorp, öster om Norra lyckans skola. Se kartlänk:

<http://kartor.eniro.se/m/SvZee>

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

Karta: Perstorp C. Skala 1:5000. Ekv: 2,5m. Något mer frodigt i skogsområdena än vad kartan redovisar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

5 st slingor a ca 1km

Vit-gul nivå:

4 st slingor a ca 0,8km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

5 st slingor – Försök få in flytet/tänket i sprint. Hitta ett tempo som du klarar av att läsa kartan i och inte göra några onödiga misstag. Tänkte på vägvalet och genomför sedan det så snabbt det går. OBS Rekommenderar att man går ihop 2-3 personer och startar samtidigt men på olika slingor och så är det först tillbaka som gäller för att få in tävlingsmomentet.

Vit-gul nivå

4 st slingor – Försök få in flytet/tänket i sprint. Hitta ett tempo som du klarar av att läsa kartan i och inte göra några onödiga misstag. Tänkte på vägvalet och genomför sedan det så snabbt det går.

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!

