

# OL-Nordväst Teknikträning 2015-09-08

**Syfte:** Träna på högintensiv orientering i form av en fartfylld "Intervall OL".

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

**Parkering:** Råbocka, Ängelholm. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/BynSy>

**Start:** Från kl. 17.30. **Ca 18.00** för de som ska köra gemensamt. 900 m till start från parkeringen.

**Karta:** Kronoskogen. Nyritad okt-dec 2014. Skala 1:10 000. Ekv: 2,5m.

**Kontroller:** Små skärmar.

**Banor:**

Orange-violett nivå:

Intervall OL – 6x 0,8 km

Vit-gul nivå:

K-plock – 2,2 km

**Tränarens tips:**

Orange-violett nivå

*Intervall OL* - Dagens träning består av ett antal slingor. Slingorna springs i form av intervaller med ett par minuters vila mellan varje intervall. Tanken är att man ska försöka träna på att hålla ett högt tempo. För att göra det något mer utmanande och att du verkligen måste hålla fokus på din orientering så startar du varje intervall samtidigt som en kompis. Ni springer olika håll på samma slinga och så gäller det att vara först tillbaka igen!

Vit-gul nivå

*K-plock* – Bana där du kommer både få träna på att ta många kontroller och använda kompassen och försöka förstå kurv bilden.

**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!

