

OL-Nordväst Teknikträning 2015-09-29

Syfte: Träna på högintensiv orientering i form av en fartfylld och strategisk Rävjakt.

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

Parkering: Råbocka. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/Fu5vs>

Start: Samling 17.50! Därefter jogg till start kl. 18.00. Sedan start ca 18.10. Kartlyse/lampa är obligatoriskt om man ska kunna delta på hela träningen! Springer du den vit-gula banan går det bra att starta redan 17.30 och hinna runt innan det blir mörkt.

Karta: Kronoskogen. Skala 1:7 500. Ekv: 2,5m.

Kontroller: Ställning med Sportident + liten skärm.

Sportident: Träningen sker med Sportident. Så ta med din SI-Pinne!

Banor:

Gul-violett nivå:

Rävjakt – 4 x 7 min

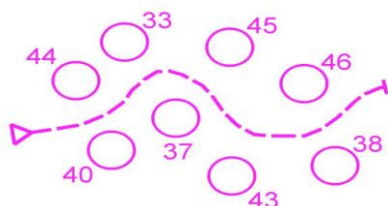
Vit-gul nivå:

Helhet – 2,4 km

Tränarens tips:

Gul-violett nivå

Dagens träning består av en Rävjakt. På kartan har ni en inritad streckad linje. Denna linje kommer "Räven" följa. Vid sidan av linjen finns ett antal kontroller. När starten går (som sker som gemensam start) är det upp till löparen själv att välja vilken kontroll vid sidan av linjen man vill besöka. När du väl har stämplat din kontroll ska du leta upp "Räven" (som har ett par SI-enheter) och stämpla även där. Efter det ska du åter igen ut och stämpla en kontroll vid sidan av linjen, tillbaka till "Räven", osv... Det krävs alltså mycket strategi. När det gäller besök av kontroller sidan av linjen finns det en regel: **Du får ta samma kontroll flera gånger med inte samma kontroll två gånger i rad!**



Vit-gul nivå

Helhet – Bana där du kommer få träna på att förstå kurv bilden och använda kompassen.



OL-Nordväst Teknikträning 2015-09-29

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

