

# OL-Nordväst Teknikträning 2015-11-07

**Syfte:** Träna på att förstå kurvbild och använda kompassen.

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

**Parkering:** Grytåsa. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/Vly12>

**Start:** Kl. 10.00. 400 m till start från parkeringen.

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

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

**Analys:** Glöm inte lägga upp dina vägval på "Livelox" och jämföra med andra.

**Banor:**

Orange-violett nivå:

*Kurvbild – 2,2 km*

*Korridor – 1,8 km*

*Helhet – 2,6 km*

Vit-gul nivå:

*Gul – 2,6 km*

*Vit – 2,0 km*

**Tränarens tips:**

Orange-violett nivå

*Kurvbild* – Kartan redovisar endast brunbilden. Försök att förenkla och läsa på tydliga detaljer så som höjder, gropar eller åsar. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen!

*Korridor* – Försök hålla dig inom korridoren. Viktigt med god framförhållning så du vet vad som väntar längre fram. Så tänk hela tiden ett steg längre fram!

*Helhet* – Vanlig karta och bana. Planera sträckorna och träna på att växla tempo. Alltså anpassa tempot vid utgången/ingången till kontrollerna för att undvika misstag.

Vit-gul nivå

*Helhet* – Bana där du kommer få träna på att planera dina sträckor och använda kompassen.

**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!

