

OL-Nordväst Teknikträning 2015-12-12

Syfte: Träna på kontrolltagningen och definitionen.

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

Parkering: Råbocka, Ängelholm. Direkt till vänster vid första rondellen efter Havsbadstunneln. Inte nere vid campingen! Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/C1HJO>

Start: Kl. 10.00. Starten i anslutning till parkeringen.

Karta: Kronoskogen. Skala 1:10 000. Ekv: 2,5m.

Kontroller: Små skärmar på definitionsbanan och röd/vit snitslar på K-plock banan. Lös "deff" finns på alla banorna. Viktigt att ta med definitionsställare för "definitionsbanan" annars kan man bli nekad start!

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Definition – 4,4km

K-plock – 3,5 km

Grön-Vit-Gul nivå:

Gul – 2,8 km

Grön/vit – 1,8 km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Definition – Denna övning är tänkt att träna dig på kontrolltagningen och läsa definitionen därför viktigt att ta med din definitionsställare. Vid varje kontrollring kan där finnas allt mellan 1-5 skärmar så det gäller att ha koll exakt var kontrollen ska sitta och inte bara springa till första bästa skärm. Rätt skärm är markerad med en liten gul snitsel. Tänk på att skärmarna kan sitta nära varandra och det gäller att komma fram till rätt direkt.

K-plock – Här får du fortsätta med att öva på kontrolltagningen. Många kontroller med riktningsförändringar kräver full koll hela tiden. Vit/röda snitsalar är kontrollerna markerade med.

Grön-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.



OL-Nordväst Teknikträning 2015-12-12

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

