OL-Nordväst OL-Intervaller 2015-12-15

Syfte: Träna på att hålla uppe ett högt tempo och samtidigt hålla koll på orienteringen.

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

Parkering: Ugglebadet. Se kartlänk: http://kartor.eniro.se/m/eV5qk

Start: Samling Kl. 18.00 och sedan gemensam uppvärmning till starten.

Karta: Uggleskogen (sprintnorm). Skala 1:5 000. Ekv: 2m.

Kontroller: Reflexer.

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

Banor:

Gul-violett nivå:

OL-Intervaller– 5x ca 1km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

OL-Intervaller – Man går ihop i jämnbördiga grupper och startar samtidigt eller med ett litet tidsavstånd. Sedan gäller det att vara tillbaka först vid starten igen. Där vilar man mellan 90-120 sek för att sedan göra en ny omstart igen. Tänk på att ha kartkontakt hela tiden och fokusera på att orientera aktivt.

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!