

OL-Nordväst Teknikträning 2015-12-27

Syfte: En annorlunda Poäng-OL där din taktiska sida och vägvalsförmåga kommer att testas.

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

Parkering. Djurholmen, ovanför Västerjön. Se länk: <http://kartor.eniro.se/m/v7QWM>

Start: Samling kl. 10.00. Gemensamstart kl. 10.10. Starten i anslutning till parkeringen. Kartan får man efter startstämpling.

Karta: Västersjön. Skala 1:10 000. Ekv: 5m.

Kontroller: Skärmar + Sportident. Glöm inte SI-Pinne!

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Orange 50 min

Violett 60 min

Svart 70 min

Gul nivå:

Gul bana – 2,2 km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

När starten går så får du en karta med 19 olika kontroller markerade på kartan. Kontrollerna är markerade med 4 olika färger beroende på hur många poäng de är värda. Violetta ringar 5 poäng, Blå ringar 10 poäng, Röda ringar 20 poäng, Orange ringar 30 poäng. Sedan gäller det att stämpla så många kontroller som möjligt på en den maxtid du anmält dig till. Antingen 50, 60 eller 70 minuter. För varje påbörjad minut du överskrider maxtiden får du 5 poäng i minus avdrag. Flest sammanlagda poäng vinner.

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.

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

