

OL-Nordväst Teknikträning 2016-01-09

Syfte: Träna på att planera vägvalet mellan kontrollerna och sedan genomföra det som tänkt.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 9.00 dagen innan träningsdagen "inkludera närtävlingar".

Parkering: Linjevägens östra slut, Perstorp. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/YaH3e>

Start: Kl. 10.00. 250m till start i nordlig riktning.

Karta: Spjutseröd. Skala 1:10 000. Ekv. 2m.

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:

Medel 1 – 3,6 km

Medel 2 – 2,2 km

Grön-Vit-Gul nivå:

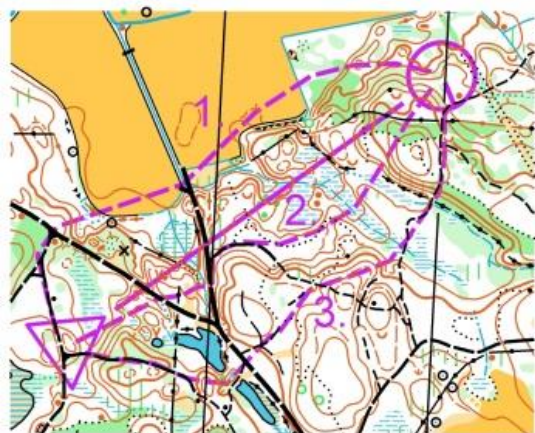
Gul – 2,6 km

Grön/vit – 1,7 km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Medel 1 och 2 – På dessa banor kommer du att få träna på att planera dina vägval mellan kontrollerna och sedan genomföra ditt tilltänkta vägval. Det finns flera olika parametrar som man bör ta hänsyn till när man planerar sin sträcka mellan kontrollerna. Hur är framkomligheten? Hur får jag minst kupering? Hur får jag ett lätt orienterat vägval? Hur får jag en den lättaste kontrolltagningen? I vissa fall kan det vara bra att börja planera sin sträcka från den kontrollen man ska till för att kunna se var den lättaste kontrolltagningen är. Se exempel nedan:



1. Fördelar: Lite kupering, lätt orienterat.

Nackdelar: Svår kontrolltagning.

2. Fördelar: Kortast löpväg.

Nackdelar: Svår orienterat, mer kupering och mer skogslöpning.

3. Fördelar: Säker kontrolltagning, lätt orienterat.

Nackdelar: Längst löpväg.

Vilket vägval tar du?



OL-Nordväst Teknikträning 2016-01-09

Grön-vit-gul nivå

Helhet – Banor 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!

