

# OL-Nordväst Natträning 2016-01-12

**Syfte:** Träna på att orientera när det är mörkt och orientera aktivt.

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

**Parkering:** Lärkasjöhult. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/zdone>

**Start:** Samling kl. 18.00. Gemensamstart kl. 18.15. 300m från parkeringen till start.

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

**Terräng:** Mestadels öppen barrskog med en hel del stigar och körvägar.

**Kontroller:** Reflexer med kodsiffra.

**Kartbyte:** Långa banan kommer att ha kartbyte. Vänd på kartan och börja nästa del!

**Spridningsmetoder:** Kan förekomma på mellan och långa banan.

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

**Banor:**

Orange-violett nivå:

Långa – 8,6 km

Mellan – 5,9 km

Korta – 3,5 km

Gul nivå:

Lätta – 2,0 km

**Tränarens tips:**

Orange-violett nivå

Som vanligt så kräver nattorientering lite extra av dig som löpare vad gäller den tekniska biten. Synfältet är sämre och kompassen behöver kollas ännu oftare än vi dagorientering så man hela tiden rör sig i rätt riktning. Denna gång är det även gemensamstart vilket gör att det kan bli lite rörigt vid starten. Var noga med att kolla kartan så du beger dig mot rätt kontroll och lita inte på alla andra har koll på var de är utan orientera själv aktivt.

Gul nivå:

Banan rör sig på stigar med kontrollerna i anslutning till dessa. Ta det lugnt och gör säkra vägval.



# OL-Nordväst Natträning 2016-01-12

**Avgift:** För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örskälljunga 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!

