

OL-Nordväst Natträning 2016-02-09

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

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

Parkering: Grytåsa. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/IPw4G>

Start: Samling kl. 18.00. Gemensamstart kl. 18.15. 200m från parkeringen till start.

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

Kontroller: Reflexer med kodsiffra.

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 – 7,7 km

Mellan – 5,9 km

Korta – 3,3 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 vid dagorientering så man hela tiden rör sig i rätt riktning. Välja "säkra" vägval är och ett bra tips. Gemensamstart för de som vill 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 att 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.

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!

