OL-Nordväst Teknikträning 2016-03-15

Syfte: Träna på högintensiv orientering i form av en fartfylld och strategisk Rävjakt.

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

Parkering: Vedby strövområde. Se kartlänk: http://kartor.eniro.se/m/CEwQj

Start: Samling 18.00. Starten sker ca kl 18.15 Glöm inte pannlampan!

Karta: Vedby. Skala 1:7 500. Ekv: 2,5m.

Kontroller: Ställning med Sportident + reflex.

Sportident: Träningen sker med Sportident. Så ta med din SI-Pinne!

Banor:

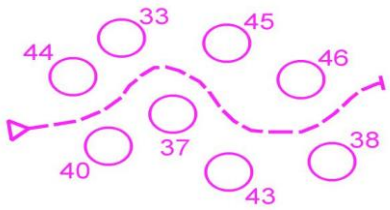
Gul-violett nivå:

Rävjakt – 4 x 8 min

Tränarens tips:

Gul-violett nivå

Dagens träning består av en Rävjakt. På kartan har ni en inritad streckad linje. Denna linje kommer ”Räven” följa. Vid sidan av linjen finns ett antal kontroller. När starten går (som sker med gemensam start) är det upp till löparen själv att välja vilken kontroll vid sidan av linjen man vill besöka. När du väl har stämplat din kontroll ska du leta upp ”Räven” (som har en SI-enhet) och stämpla även där. Efter det ska du åter igen ut och stämpla en kontroll vid sidan av linjen, tillbaka till ”Räven”, osv… Det krävs alltså mycket strategi. När det gäller besök av kontroller sidan av linjen finns det en regel: **Du får ta samma kontroll flera gånger men inte samma kontroll två gånger i rad!**



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!