

OL-Nordväst Teknikträning 2016-03-30

Syfte: Träna på rutinerna vid utgången från kontrollen och vid kontrolltagningen.

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

Parkering: Koloniområdet vid "Smattabygget", norr om Perstorp. Se kartlänk:

<http://kartor.eniro.se/m/KdLRp>

Start: Från kl. 17.30. 400m till start.

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. Läs gärna artikeln i Skogssport om Livelox och digitala analysverktyg.

Banor:

Orange-violett nivå:

K-plock – 6,6 km (avkortningsbar på många ställen)

Gul nivå:

Gul – 2,6 km

NYHET "Trailbanan" ca 5km. Löprunda på stigar vägar utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

K-plock – Bana med många kontroller och riktningsändringar. Fokusera på utgången från kontrollen och var noga vid kontrolltagningen. Viktigt att hålla ett extra öga på kompassen för att undvika onödiga parallellfel. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen!

Gul nivå

Helhet/K-plock – Banan innehåller många kontroller och riktningsförändringar. Hitta flytet när du lämnar kontrollen och behåll koncentrationen uppe när du närmar dig nästa kontroll.

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!

