

# OL-Nordväst Teknikträning 2016-04-05

**Syfte:** Träna på att hålla hög fart och hinna med och läsa kartan.

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

**Parkering:** Grusvägen norr om Västersjön. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/40usu> . Begränsade parkeringsytor så samåk gärna!

**Start:** Från kl. 17.30.

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

**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:

*"Downhill" intervaller – 4x ca 1,2km*

*Medel – 3,5km (samma kontroller som "Downhill")*

Gul nivå:

*Gul – 3,2 km*

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

**Tränarens tips:**

Orange-violett nivå

*"Downhill" intervaller* – 4 st banor med samma start högst upp och sedan går banorna utför. När man kommit ner till målet så tar man sig upp till starten igen genom att ta skogsbilvägen upp. Gäller att hänga med på kartan och inte springa för snabbt och hamna för långt ner men försök ändå att hålla uppe tempot.

*Medel* – Går på samma kontroller som "Downhill" banorna. Många riktningssändringar så håll koll på utgången från kontrollen.

Gul nivå

*Helhet/K-plock* – Banan innehåller många kontroller och riktningssändringar. 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](mailto:fn.rya@telia.com) , 0705109654. Välkommen och lycka till!

