

OL-Nordväst Teknikträning 2016-04-26

Syfte: Träna på vägvalstänk och genomförande av vägval. Vilket vägval är snabbast?

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

Parkering: Längs grusvägen som går upp mot Långhult från Rössjön. Begränsade parkeringsytor så samåk gärna. Parkera smart så ni inte blockerar vägen för andra fordon. Se kartlänk:

<http://kartor.eniro.se/m/OK7ra>

Start: Från kl. 17.30. 100- 400m till start.

Karta: Rössjön. Skala 1:10 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar + SI på vägvalsbanan. Endast små skärmar på gula banan. Så ta med din SI-pinne! Lös "deff" finns på orange-violetta banorna.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Vägval – 2,4 km x 2 eller 3 varv

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Vägval – Tanken är att man ska springa banan minst 2 gånger, finns även möjligt 3 gånger för den som orkar. Banan erbjuder 3 st vägval på varje sträcka. Titta igenom banan innan du startar och uppskatta vilket vägval du tror är snabbast och vad tidsdifferens är. Fyll i detta på kartan innan start. När du sprungit klart skriver vi ut sträcktidslappen och fyller i dina tider och jämför med vad du trodde på förhand. Viktigt att tänka på att vilket vägval som är snabbast/bäst för just dig själv. Tanken är att du ska springa i samma tempo båda varven.

Gul nivå

Helhet/K-plock – Banan innehåller lite blandade sträckor med olika svårigheter. Du kommer att få träna på att använda kompassen för att komma i rätt riktning.

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!

