

OL-Nordväst Teknikträning 2016-05-10

Syfte: En fartfylld och rolig stafett-träning i form av "Tennis-OL"

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

Parkering: Bjärröd. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/VBnlg> . Begränsade parkeringsytor så småskärna!

Start: Kl. 18.00 för de som ska springa "tennis OL" därefter gemensam uppvärmning till start. Start sker sedan ca 18.10. Går bra att starta från 17.30 om man ska springa den gula banan.

Karta: Bjärröd. Skala 1:10 000. Ekv: 5m. Nytt område!

Kontroller: "Levande kontroller" för Tennis-OL, små skärmar för Gul.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Tennis-OL – Ca 2,5-6,5 km

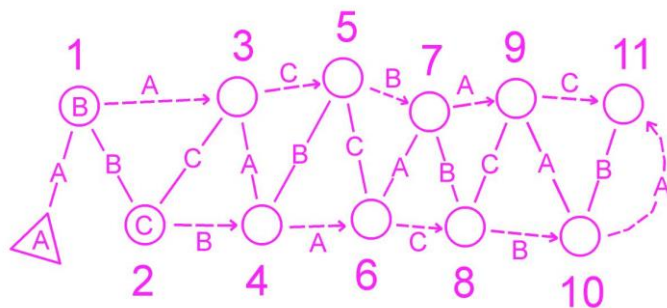
Gul nivå:

Helhet – 2,8 km

Tränarens tips:

Orange-violett nivå:

Tennis-OL – Deltagarna delas in i lag bestående av tre löpare (A, B och C). Löpare A stannar kvar vid startpunkten, medan löpare B letar upp kontroll 1 och löpare C letar upp kontroll 2. Starten går och de olika lagens löpare A springer från startpunkten mot kontroll 1, vid kontroll 1 sker en växling till löpare B som fortsätter banan mot kontroll 2, där nästa växling sker till löpare C som fortsätter vidare mot kontroll 3. När löpare C kommer till kontroll 3 ska löpare A stå och vänta där (Löpare A har nämligen genat från kontroll 1 till 3 enligt streckad linje). Så här håller det sedan på hela vägen till banans sista kontroll. Först dit har vunnit omgång 1. Därefter samlas alla löpare ihop inför ny start av omgång 2 o.s.v.



Gul nivå:



OL-Nordväst Teknikträning 2016-05-10

Helhet – Banan varierar mellan lättare och svårare kontroller. Här gäller det att kunna växla tempo och 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!

