

OL-Nordväst Teknikträning 2016-05-17

Syfte: Träna på sprint och få in flytet/tänket under ett sprintlopp. Hålla ett högt tempo samtidigt som man håller koll på kartan.

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

Parkering: Längs grustagsgatan, Helsingborg. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/aHExr>

Start: Från kl. 17.30. Ca 500m till start.

Karta: Dalhem. Skala 1:4 000, Ekv: 2,5m. Viss trafik kan finnas inom området så ta det försiktigt!

Kontroller: Röd/vit snitsel med kodsiffra på samtliga banor. Lös "deff" finns på orange-violetta banorna.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Sprint - 3 st slingor á ca 1,6 km

Gul nivå:

Sprint - 2 st slingor á ca 1,5 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Sprint – Försök få in flytet/tänket i sprint. Hitta ett tempo som du klarar av att läsa kartan i och inte göra några onödiga misstag. Tänkte på vägvalet och genomför sedan det så snabbt det går. Planera hela sträckan innan du springer iväg så du inte går i någon "fälla".

Gul nivå

Sprint – Försök få in flytet/tänket i sprint. Hitta ett tempo som du klarar av att läsa kartan i och inte göra några onödiga misstag. Tänkte på vägvalet och genomför sedan det så snabbt det går.

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!

