

# OL-Nordväst Teknikträning 2016-05-24

**Syfte:** Träna på riktningen och tempoväxlingar. Alltså anpassa farten efter orienteringen.

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

**Parkering:** Hjälmsjö, Örkelljunga. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/V6izV>

**Start:** Från kl. 17.30. 500m till starten.

**Karta:** Rackarbäcken, nyritad 2015/2016. 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.

## Banor:

Orange-violett nivå:

*K-plock/tempoväxling – 5,4km (avkortningsbar)*

*Korridor – 1,6km*

Gul nivå:

*Gul – 2,1km*

*NYHET "Trailbanan" ca 4km. Löprunda på stigar vägar utan kontroller.*

## Tränarens tips:

Orange-violett nivå

*K-plock/Tempoväxling – Varierande sträcklängder och många riktningssändringar. Arbeta med att hitta flytet i farten mellan det korta och långa sträckorna. På de längre sträckorna är det mer grovorientering över tydliga hållpunkter och det går att hålla ett högre tempo. På de korta sträckorna är det mer finläsning och mer noggrann kompassriktning. Viktigt här att anpassa tempot!*

*Korridor – Karta endast i korridoren. Här gäller det att hålla koll på kompassen och läsa av de detaljerna som finns i korridoren. Skulle du hamna utanför och inte vet var du är så spring tillbaka till det ställe där du senast visste var du var och börja om.*

Gul nivå

*Gul – Varierande sträckor och svårighet. Du kommer 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](mailto:fn.rya@telia.com) , 0705109654. Välkommen och lycka till!

