

OL-Nordväst Teknikträning 2016-05-31

Syfte: Träna på olika moment så som riktning och kurvbild. Träna på att byta teknik/strategi mellan de olika momenten.

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

Parkering: Lärkesholm, Örkelljunga. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/GkDQZ>

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

Karta: Lärkasjöhult. 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:

Moment – 7,5 km (avkortningsbar på flera ställen, ca 3,5km 4,5km 5,5km)

Gul nivå:

Gul – 3,2km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Moment – Bana består av en massa olika moment. Moment som kan dyka upp är, enbart kompass, k-plock, kurvbild, korridor, linje O, helhet m.m. Här kommer du får träna på att byta teknik och strategi under banans gång. Tänk över innan start vilket moment du vill/behöver träna extra på och se till att får med det under banans gång.

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 , 0705109654. Välkommen och lycka till!

