OL-Nordväst Teknikträning 2016-06-14

Syfte: Träna på riktning och kurvbilds förståelse.

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

Parkering: Brekille, Lönnhässle. Se kartlänk: http://kartor.eniro.se/m/ZotPd

Start: Från kl. 17.30. 450m till starten.

Karta: Brekille. 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:

Kurvbild – 1,8 km

Kompass – 1,5 km

Helhet – 2,9 km

Gul nivå:

Gul – 2,5 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurvbild – Kartan består endast av brunbild + branter och stenar. Fokusera mot de större tydligare höjdformationerna och använd kompassen för att inte göra parallellfel.

Kompass – Reducerad kartbild och fokus på noggrann riktning.

Helhet – Vanlig karta. Varierad bana med en del vägvalsträckor. Planera hela sträckan innan du lämnar kontrollen.

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.

OL-Nordväst Teknikträning 2016-06-14

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!