

OL-Nordväst Teknikträning 2016-08-30

Syfte: Träna på att förenkla kartbilden.

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

Parkering: Längs grusvägen upp mot Långhult. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/eJYLj>. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna. Tänk på att parkera så du inte blockerar vägen!

Start: Från kl. 17.30. Ca 100-400m till start beroende på var du parkerar.

Karta: Rössjön. 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:

Förenklinq 1 – 3,0 km

Förenklinq 2 – 1,6 km

Helhet – 1,9 km

Gul nivå:

Gul – 2,8 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Förenklinq 1 – Idag ska du få träna på att förenkla sträckorna på banan. Genom att orientera mot några tydliga hållpunkter. På denna banan har jag hjälpt till med detta i viss utsträckning.

Förenklinq 2 – Denna bana får du själv träna på förenklinqen och rita in de detaljer du vill ha med på kartan för att klara sträckorna/banan.

Helhet – Ta med tänket från de tidigare banorna.

Gul nivå

Gul – Du kommer få öva på att växla tempo och träna på att använda kompassen.

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 2016-08-30

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

