

OL-Nordväst Teknikträning 2016-09-06

Syfte: Träna på rutinerna vid utgången från kontrollen och vid kontrolltagningen.

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

Parkering: På asfaltsytor bredvid militärförråden. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/Jmxn5>. Kan vara lite krångligt att hitta hit så kolla en extra gång på kartan innan du kör. Hänger en skärm vid infarten från grusvägen.

Start: Från kl. 17.30. Ca 100-500m till start beroende på var du parkerar.

Karta: Söndrahult. Skala 1:10 000, Ekv: 5m. Nyritad våren 2016.

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 – 6,5 km (29 kontroller) Avkortningsbar på flera ställen.

Gul nivå:

Gul – 2,7 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

K-plock – Bana med många kontroller och riktningssändringar. Fokusera på utgången från kontrollen och var noga vid kontrolltagningen. Viktigt att hålla ett extra öga på kompassen för att undvika onödiga parallellfel. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen! Arbeta med att hålla uppe fokus igenom hela banan. Hitta partier på banan där det går att "slappna av" något för att orka fokusera hela banan men glöm inte slå på fokus igen.

Gul nivå

Gul – Du kommer att få träna på att växla tempo och öva på utgången och ingång till kontrollerna.

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!

