

OL-Nordväst Teknikträning 2016-09-13

Syfte: Träna på ditt kartminne och din riktning.

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

Parkering: På olika ställen vid Bjärröd intill asfaltvägen. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/dbnUZ>. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna!

Start: Från kl. 17.30. Mellan 150-1000m till start beroende på var du parkerar.

Karta: Bjärröd. 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:

Kartminne – 2,8 km

Följa linjen – 1,8 km

Riktning/helhet – 2,4km

Gul nivå:

Gul – 2,5 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kartminne – På denna bana ska du få träna på ditt kartminne. Här kommer krävas stor koncentration och fokus. På kartan kommer du bara se banpåtrycket resten är vitt. Men vid varje kontroll hänger där en karta som visar var nästa kontroll är placerad. Här gäller det att försöka minnas de viktigaste sakerna för att komma till nästa kontroll. Fokusera på större höjder eller tydliga planbildsdetaljer. Skulle du glömma bort eller inte hitta nästa kontroll så är det bara att vända tillbaka igen till förra kontrollen och göra ett nytt försök.

Följa linjen – Försök följa linjen på kartan. Använd kompassen för att "studsas" mot nästa objekt. Längs linjen finns ett antal kontroller utplacerade. Håll räkningen och kom ihåg var det var placerade för att jämföra med facit vid starten.

Riktning/helhet – Banan börjar med några "kompassträckor" med endast karta i ringen för att sedan övergå till hela kartan. Öva på finkompass och glöm inte kolla vägvalen på helheten.

Gul nivå

Gul – Du kommer att få träna på riktningen. Använd kompassen för att studsas mot lämpliga ledstänger längs med sträckan.



OL-Nordväst Teknikträning 2016-09-13

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!

