

OL-Nordväst Teknikträning 2016-09-20

Syfte: Träna på vägvalsbedömning och kurvbildsförståelse.

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

Parkering: Vid skjutbanan i Össjö. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/pvxxw/>.

Start: Från kl. 17.30. Tänk på att det blir mörkt snabbt så starta i tid! Kartlyse kan behövas vid sen start och dålig väderlek. Ca 400m till starten för samtliga banor.

Karta: Skoghagahus. Skala 1:10 000 + några i 1:15 000, Ekv: 5m. Nyritad hösten 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:

Vägval – 4,1 km (avkortningsbar)

Kurbild – 3,7 km (avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 2,5 km

NYHET "Trailbanan" ca 4,5 km. Löprunda på stigar, vägar och terräng utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Vägval – Banan innehåller både längre och kortare vägvalsträckor. Tänk på att ta med kupering och framkomlighet i planeringen. Jämna fina bågar på vägvalet är att föredra framför att zickzacka allt för mycket. Försök förenkla sträckorna och orientera mot större tydliga hållpunkter längs med sträckan.

Kurbild – Kartan innehåller endast brunbild och branter. Förenkla och navigera mot de större/tydligaste höjdformationerna. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen.

Gul nivå

Gul – Banan börjar med kortare sträckor där ni kommer få träna på utgången från kontrollen och ingången till kontrollen. Mot slutet av banan finns även en längre sträcka med flera olika vägval. Välj ett säkert runt vägval eller träna på att gena rakt på?

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!

