

OL-Nordväst Teknikträning 2016-11-26

Syfte: Träna på kurvbildsförståelse och "deffen"

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredag 25/11 "inkludera närtävlingar".

Parkering: Grytåsa. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/oRJmN> .

Start: Från kl. 10.00. Starten i anslutning till parkeringen.

Karta: Grytåsa. Skala 1:10 000 + några i 1:15 000, 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:

Kurbild– 2,5 km

Deff/Helhet – 4,6 km (avkortningsbar)

Övriga:

Gul – 3,0 km

Vit – 2,0 km

Grön 1,6 km

"Trailbanan" . Följ antingen gula eller röda spåret som startar från parkeringen.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurbild – Kartan innehåller endast brunbild (alltså höjdkurvor). Förenkla och navigera mot de större/tydligaste höjdförändringarna. Lyft blicken och kolla långt fram i den öppna terrängen.

Deff/Helhet – Här ska du få träna på "deffen" så ta med din lösa deffhållare! Det är viktigt att veta vad det är för kontrollobjekt man letar efter när man närmar sig kontrollringen. På banan är allt innanför kontrollringen vitmarkerat vilket leder till att om du ska ta kontrollen på ett bra sätt så måste du veta vilket kontrollobjekt du letar efter. Banan övergår efter K8 till vanlig bana igen.

Övriga

Gul – Varierad bana där ni kommer få träna på att använda kompassen och läsa på kurvbilden. Även några sträckor med vägval.

Vit – Passakartan och följ ledstänger med kontroller liten bit utanför.

Grön – Följer ledstänger med kontrollerna placerade intill.



OL-Nordväst Teknikträning 2016-11-26

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örskälljunga 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!

