

OL-Nordväst Teknikträning 2016-12-10

Syfte: Träna på kurvbildsförståelse, kontrolltagningen och "deffen"

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredag 9/12 "inkludera närtävlingar".

Parkering: Råbocka, Ängelholm. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/pU3Qo>.

Start: Från kl. 10.00. Ca 500m till starten.

Karta: Kronoskogen. Skala 1:7 500. Ekv: 2,5m.

Kontroller: Små skärmar. Lös "deff" finns på orange-violetta banorna. Viktigt att ta med "deffhållare"!

Analys: Glöm inte lägga upp dina vägval på "Livelox" och jämföra med andra.

Uppföljning: NYHET: Önskas uppföljning så kryssar man i det i Eventor under "extra tjänster". Denna gång fokus på 14–16 år.

Banor:

Orange-violett nivå:

Momentbana – 7,5 km (avkortningsbar på flera ställen)

(flera olika delmoment: 1,0km "deff ol", 1,5km kurvbild, 1,6 km annan typ av "deff ol", 3,4 km helhet). Går bra att köra momenten i olika ordning. Läs mer i beskrivningen längre ner.

Gul – 4,2 km (avkortningsbar 2,9km)

Vit – 2,6 km

"Trailbanan". Följ någon av de uppmärskade stigarna. Översiktstavla finns.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Moment – Banan börjar med en "deff" övning där det finns mer än en skärm i ringen. Här gäller det att ha koll på vilket kontroll föremål man ska ha. Rätt skärm är markerad med en gul snitsel. Nästa del är en klassisk kurvbilds del. Fokusera och förenkla mot det tydligare höjdformationerna. Nästa del är det igen fokus på "deffen". Kartan i ringen är vitmarkerad. Håll koll på vilket objekt du letar efter + hitta en attackpunkt (sista säkra) för att kunna få kontrollen på ett bra sätt. Banan avslutats med en helhets del. Ta med tänket från de tidigare delarna och försök håll uppe tempot hela vägen till mål.

Gul – Varierad bana där ni kommer få träna på att använda kompassen och läsa på kurvbilden. Lite längre än vanligt men går bra att korta av.

Vit – Passa kartan och följ ledstänger med kontroller en bit utanför.

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 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!

