

OL-Nordväst Teknikträning 2017-01-28

Syfte: Träna på att få upp fart och flyt genom OL-intervaller i både detaljfattig och detaljrik terräng.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredag 27/1 "inkludera närtävlingar".

Parkering: Sibirien, Ängelholm. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/S6Qyf> .

Start: Från kl. 10.00. Ca 150-300m till starten. Kontrollerna börjas plocka in kl. 12.00!

Karta: Sibirien. Skala 1:7 500. Ekv: 2,5m. Nyritad vintern 16–17.

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:

Prolog (uppvärmning) – 1km

OL-Intervaller – 6 x ca 1km (avkortningsbar)

Gul – 3,5 km

Vit – 2,5 km

"Trailbanan" . Följ någon av de uppmärskade lederna. Översiktskarta finns.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

OL-Intervaller – Träna på att hålla uppe farten under varje intervall och samtidigt hinna med att orientera. Spring alltså inte fortare än du hinner läsa kartan och spika kontrollerna. Ett tips är att man kan gå ihop 2–4 stycken och köra tillsammans och starta med olika mellanrum och sedan återsamlas inför nästa intervall. Men det går givetvis bra att springa själv och ta det i sin egen takt också. Börja med uppvärmningsbanan för att komma in i kartan/terrängen.

Gul – Bana där ni kommer få möta både detaljfattig terräng och mer detaljrik kurvbild. Träna på skillnaderna och hur man tar sig annan sådan terräng. Nyckeln är att använda kompassen och lyfta blicken. Titta långt fram i terrängen och inte fastna med blicken ner i kartan för mycket både i den detaljrika och den detaljfattiga terrängen.

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 Örkellunga 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!

