OL-Nordväst Teknikträning 2017-02-11

Syfte: Träna på både långa och kort sträckor. Se skillnaderna hur man tar sig an de olika typerna av sträckor.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredag 10/2 ”inkludera närtävlingar”.

Parkering: Längs linjevägen, Perstorp. Se kartlänk: http://kartor.eniro.se/m/vcm5k .

Start: Från kl. 10.00. Ca 500-600m till starten. Kontrollerna börjas plocka in kl. 12.00!

Karta: Spjutseröd. Skala 1:10 000. Ekv: 2m.

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 – 4,5km

K-plock – 2,8 km

Gul – 3,9 km (avkortningsbar)

Vit – 2,4 km

Grön – 1,7 km

”Trailbanan” . Följ någon av de uppmarkerade lederna. Översiktskarta finns.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Vägval – Här möts du av vägvalssträckor i olika längder. Planera sträckan innan du lämnar kontrollen. Dela upp sträckan i mindre delsträckor för att kunna hålla uppe flytet längs hela sträckan. Hitta förenklingspunkter att använda dig av. Ett tips är att börja kolla baklänges på sträckan för att hitta en bra kontrolltagning. Denna bana går utmärkt att springa två och två och testa olika vägval för att jämföra.

K-plock – Här är motsatsen till vägvalsbanan. Korta sträckor varvas med riktningsförändringar. Fokusera på utgången och ingången från/till kontrollen. Kolla på kompassen och lyft blicken!

Gul – Banan variera mellan både korta och några lite längre sträckor där man får fundera på vägvalet. Finns en del sträckor där man kan träna på att gena mellan ledstängerna för att få en kortare väg. Håll koll på kompassen och kolla långt fram i terrängen.

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

Grön – Kontrollerna sitter på ledstången. Passa kartan för att komma mot nästa kontroll.

OL-Nordväst Teknikträning 2017-02-11

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!