

OL-Nordväst Teknikträning 2017-04-04

Syfte: Träna på kurvbildsförståelse och tempoväxlingar.

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

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

Start: Från kl. 17.30. Ca 400m till starten längs skjutbanan.

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:

Tempo Växling – 3,1 km (avkortningsbar)

Kurbild – 3,9 km (avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 3,1 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Tempo Växling – Banan varierar både längre och kortare sträckor. Anpassa farten efter rådande förutsättningar. På de längre sträckorna går att växla upp tempot medan när man närmar sig kontrollen så gäller det att kunna anpassa farten igen. Alltså försök springa denna banan lite snabbare och inte bara i den "vanliga" lunken.

Kurbild – Kartan innehåller endast brunbild och branter. Förenkla och navigera mot de större/tydligaste höjdformationerna. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen. På någon del av banan övergår den till att "följa linjen" som slingrar sig fram bland höjderna. Viktigt att kolla på kompassen här!

Gul nivå

Gul – Försök hitta flytet vid kontrollerna. Planera och tänk gärna ett steg längre hela tiden så ni vet vad som händer längre fram på så vis undviker man för många stopp och sparar tid.

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 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 den klubb du anmält dig för på Eventor.



OL-Nordväst Teknikträning 2017-04-04

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

