

OL-Nordväst Teknikträning 2017-04-11

Syfte: Träna på vägvalsproblematik.

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

Parkering: Djurholmen. Se kartlänk: <http://kartor.eniro.se/m/6P71t> . Begränsad parkering så samåk!

Start: Från kl. 17.30. Ca 100m till starten.

Karta: Västersjön. Skala 1:10 000 + några i 1:15 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar + Sportident på vägvalsbanan. 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 – 4,6 km

Medel – 3,5 km

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Vägval – Banan består endast av 4 stycken kontroller där vägvalet kommer vara i fokus. Detta innebär längre sträckor där det gäller att planera vägvalet noga och sedan genomföra det som tänkt. Denna bana kommer även ha Sportident enheter så det är möjligt att jämföra tider med varandra så glöm inte SI-pinne. Bra att tänka på vid vägvalsplaneringen: stigning, framkomlighet, längd på vägvalet. Ofta kan det vara en god idé att börja planera sträckan baklänges och se var man får bäst/enklast kontrolltagning.

Medel – Typisk medeldistansbanan med kortare sträckor och många rikttningsförändringar. Tänk på att även här planera dina sträckor så ni hittar den optimala vägen mellan kontrollerna.

Gul nivå

Gul – Även på denna bana finns det några sträckor där det gäller att fundera på vägvalet. Tänk på stigning, framkomlighet och längd på sträckan.

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 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 2017-04-11

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

