OL-Nordväst Teknikträning 2017-04-18

Syfte: Träna på riktning och framförhållning.

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

Parkering: Söndrahult vid militärförråden. Se kartlänk: http://kartor.eniro.se/m/SmJhQ .

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

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

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:

Riktning – 4,0 km

Framförhållning – 3,7 km

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Riktning – På första delen kommer ni få träna på ”fin” kompass. Kortare sträckor med vit markerade område mellan kontrollerna. Viktigt att lyckas med utgången och glöm inte lyfta blicken. Andra halvan är det lite längre sträckor där ”grov” kompass kommer till användning. Styr mot de tydligare hållpunkterna för att få upp flytet.

Framförhållning – Banan består av sträckor där det gäller att planera innan man lämnar kontrollen för att hitta det optimala vägvalet och inte förlora tid. På denna bana finns även en del som består av en korridor. Håll dig innanför och försöka veta vad som väntar längre fram hela tiden.

Gul nivå

Gul – Banan är uppdelad i två delar. Första delen möter ni kortare sträckor där ni får öva på noggrann riktning. Andra halvan gäller det mer att få upp flytet

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.

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