

OL-Nordväst Teknikträning 2017-04-25

Syfte: Träna på utgången från kontrollen och kontrolltagningen.

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

Parkering: Sibirien, Ängelholm. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/gdkR8>.

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

Karta: Sibirien. Nyritad vintern 2017 Skala 1:7 500, Ekv: 2,5m.

Kontroller: Små skärmar + snitslar på en del kontroller. Lös "deff" finns på orange-violetta banorna.

Analys: Glöm inte lägga upp dina vägval på "Livelox" och jämföra med andra.

Banor:

Orange-violett nivå:

K-plock – 7,8 km (avkortningsbar på många ställen)

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

K-plock – Här möter du korta sträckor med många riktningsförändringar. Banan innehåller hela 50 stycken kontroller att öva utgången och kontrolltagningen på. Går man bara ut i rätt riktning från kontrollen så är redan halva sträckan löst. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen. Både skärmar och snitslar används som kontrollmarkering. Banan är avkortningsbar på flera olika ställen så det är enkelt att hitta en lagom längd som passar. Viktigt att hålla koncentrationen uppe hela vägen och hitta pauser där det går att "vila" huvudet i den intensiva banan.

Gul nivå

Gul – Även på den gula banan finns det inslag av kontrollplock med kontroller väldigt nära varandra. Kolla på kompassen och lyft blicken för att se långt fram i terrängen.

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.

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

