

OL-Nordväst Teknikträning 2017-05-09

Syfte: Träna på stafett rutinerna.

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

Parkering: Ingeborrarpsgården. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/TmDLS>.

Start: Från kl. 17.30. Kl. 18.00 för stafettstarten! Ca 400m till starten.

Karta: Rya. Nyritad våren 2017. Skala 1:10 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar med kodsiffra. Endast "deff" på kartan.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Stafett – 5,7 km (avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Stafett – Dags för stafettträning. Starten går kl. 18.00. Det kommer att ske uppdelning av löparna i 3 grupper med olika startmellanrum. Banan är rejält gafflad vilket gör att det inte bara går att hänga efter framförvarande löpare. Håll koll på var du ska och lita inte på de andra runt omkring. Tänk på att inte springa för fort i början! Det går även givetvis bra att köra eget upplägg och starta individuellt när man vill.

Gul nivå

Gul – Bana varierar kontroller där man får träna på att läsa höjdkurvor och planera vägvalet.

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!

