

# OL-Nordväst Teknikträning 2017-05-23

**Syfte:** Träna på kurvbildsförståelse och förenkling

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

**Parkering:** Hagstad, Oderljunga. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/z84bw> .

**Start:** Från kl. 17.30. Ca 300m till starten.

**Karta:** Örahult 2016. Skala 1:10 000, Ekv: 5m.

**Kontroller:** Små skärmar. Lös "deff" finns.

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

**Banor:**

Orange-violett nivå:

*Förenkling – 6,0 km (avkortningsbar)*

Gul nivå:

*Gul – 2,8 km*

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

**Tränarens tips:**

Orange-violett nivå

**Förenkling** – Du möter olika typer av sträckor som kräver att du varierar din typ av teknik för att kunna genomföra sträckorna på ett så bra sätt så möjligt. Försök att förenkla varje sträcka (dela upp den i några mindre delar). Lämna inte kontrollen förrän du har en plan för hela sträckan! Fokus mot de tydligare hållpunkterna. Glöm inte att variera tempot.

Gul nivå

**Gul** – Bana varierar kontroller där man får träna på att läsa höjdkurvor och använda kompassen.

**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](mailto:fn.rya@telia.com) , 0705109654. Välkommen och lycka till!

