

OL-Nordväst Teknikträning 2017-06-13

Syfte: Träna på kurvbildsförståelse och riktning.

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

Parkering: Brekillegård, Brekille. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/poaaT>.

Start: Från kl. 17.30. Ca 200m till starten.

Karta: Brekille. 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:

Uppvärmning – 1,6 km

Kurbild – 2,5 km

Kompass – 1,3 km

Nedvärmning – 2,2 km

Gul nivå:

Gul – 2,7 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Uppvärmning – Banan leder till starten för övriga banor.

Kurbild – Kartan består av kurvbildsobjekt och branter. Förenkla mot de större och tydligare objekten.

Kompass – Kartan är vitmarkerad förutom vid kontrollringarna. Noggrann riktning och lyft blicken!

Gul nivå

Gul – Träna på att använda kompassen för att gena mellan olika ledstänger.

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!

