

OL-Nordväst Teknikträning 2017-08-08

Syfte: Träna på riktningen och lyfta blicken.

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

Parkering: Bjärröd, Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/VASlg> . Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna!

Start: Från kl. 17.30. Ca 200-700m till starten.

Karta: Bjärröd. 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:

Riktning – 2,4 km

Helhet – 3,7 km

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Riktning – Fokus på noggrann riktning mot nästa kontroll. Kartan är vit förutom vid kontrollringen. Utgångsriktningen är viktigt och glöm inte lyfta blicken för att söka av när ni närmar er kontrollen.

Helhet – Använd kompassen för att grovorientera och förenkla mot de tydligare hållpunkterna.

Gul nivå

Gul – Träna på att hitta flytet mellan kontrollerna. Ni kommer även ha nytta av att 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 , 0705109654. Välkommen och lycka till!

