OL-Nordväst Teknikträning 2017-08-15

Syfte: Träna på kartförståelse i hög fart.

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

Parkering: Råbocka, Ängelholm. Se kartlänk: https://kartor.eniro.se/m/wTxyd .

Start: OBS! Från kl. 18.00. Ca 1000m till starten.

Karta: Kronoskogen. Skala 1:7 500, Ekv: 2,5m.

Kontroller: Små skärmar. Lös ”deff” finns.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Slingor – 6x ca 1km

Gul nivå:

Gul – 3,2 km

”Trailbanan” ca 5 km. Löprunda på stigar, vägar och terräng utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Slingor – Det finns 6 stycken olika slingor från samma start. Gå ihop två och två och starta samtidigt men spring åt olika håll på banan. Sedan gäller det att vara först tillbaka. Går bra att starta själv med. Försök att fokusera på vilka kontroller du själv ska och bry dig inte om de andra som är runt dig.

Gul nivå

Gul – Träna på kurvbildsförståelse och riktningsförändringar.

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!