

OL-Nordväst Teknikträning 2017-08-22

Syfte: Träna på riktningen.

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

Parkering: Sibirien, Ängelholm. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/dU1Ta>.

Start: Från kl. 17.30. Ca 750m till starten.

Karta: Sibirien. 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:

Riktning – 3,6 km

Helhet – 2,5 km

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Riktning – På denna bana kommer ni få träna på riktningen. Banan består av 2 delar. Del 1 är riktningssbana med vitmarkerade ytor mellan kontrollerna. Del 2 är en korridor orientering. Nyckeln för all lyckas under banan är noggrann riktning och lyfta blicken och kolla långt fram i terrängen.

Helhet – Hitta flytet och få upp farten. Lyft blicken och förenkla kurvbilden och fokusera på de tydligare objekten!

Gul nivå

Gul – Träna på kurvbildsförståelse och riktningförändringar. Försök hitta flytet vid kontrollerna och tänka ett steg längre fram.

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 över 20 år från admklubbar: 75 kr per träning. Löpare under 20 år från övriga klubbar: 50 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!

