

OL-Nordväst Teknikträning 2017-08-29

Syfte: Träna på högintensiv orientering i form av fartfyllda OL-Intervaller.

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

Parkering: Mellan Lärkesholmssjöarna. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/Wg4l8>.

Start: Från kl. 17.30. Samling ca 17.50 för de som vill köra gemensamt. 750m till starten.

Karta: Lärkesholm. Skala 1:10 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar. Snitsel vid startpunkterna. Lös "deff" finns.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

OL-Intervaller – 5x 0,9–1,2 km

Gul nivå:

Gul – 3,4 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

OL-Intervaller – Dagens träning består av OL-Intervaller, en vanlig bana uppdelad i ett antal intervaller. Tanken är att vid samlingen dela upp löparna i jämbördiga grupper på 4-5 personer (för de som vill givetvis). Tanken är att man inför varje intervall startar med ett antal sekunders mellanrum. Hur många sekunders startmellanrum man ska ha kan varje grupp bestämma själva. Inför varje intervall samlar man ihop gruppen och joggar gemensamt till kommande startpunkt. Intervallerna är gafflade så det gäller att ha koll på sin orientering. För att ni inte ska ha samma gaffling med och en och samma löpare genom träningen, samlar ni ihop kartorna efter varje intervall, blandar kartorna, för att sedan dela ut dem igen. Går bra att springa individuellt också om man så vill!

Gul nivå

Gul – Träna på vägvalsbedömning och riktningen. Planera vägvalet innan ni lämnar kontrollen. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen.

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!

