

OL-Nordväst Teknikträning 2017-09-05

Syfte: Träna på kurvbilds förståelse.

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

Parkering: Nordöst om Rössjön i anslutning till grusvägen. Tänk på att inte blockera vägen! Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/TnuT3>. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna!

Start: Från kl. 17.30. 100-1000m beroende på var du parkerar.

Karta: Rössjön. 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:

Kurbild – 4,0km (avkortningsbar)

Helhet – 1,8km

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurbild – Kartan består bara av kurvbildsobjekt. Förenkla mot de större och tydligare objekten så som stora höjder/gropar/åsar eller sänkor. Håll koll på hur många höjdkurvor ni ska upp/ner eller om ni bara ska vara kvar på samma höjd. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen.

Helhet – Använd samma tänk som ovan fast nu med normal karta.

Gul nivå

Gul – Träna på kurvbildsläsning. Håll koll på det större höjderna/groparna. Lyft blicken och kolla längre 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!

