

OL-Nordväst Teknikträning 2017-09-19

Syfte: Träna på tempoväxlingar och riktningsförändringar.

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

Parkering: Lycke. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/I0jKZ>

Start: Från kl. 17.30. Till start 250m. Kartlyse kan vara bra vid sen start och vid ev. dålig väderlek.

Karta: Lycke, nyritad aug 2017. Skala 1:10 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar + SI-enheter. Lös "deff" finns. Glöm inte din SI-pinne!

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Medel – 4,7km (avkortningsbar)

Bonus – 2,7km

Gul nivå:

Gul – 2,6 km

"Trailbanan" ca 4,0 km. Löprunda på stigar, vägar och terräng utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Medel – Träna på att växla tempo. Banan varierar mellan korta, långa och mellan långa sträckor. Tänk igenom innan start hur du ska lägga upp taktiken? Hitta förenklingspunkter för att kunna få ett bra flyt. Viktigt att dra i "handbromsen" när du närmar dig kontrollen och på så viss undvika misstag. Försök hitta flytet mellan din orientering och din fart.

Bonus – Banan består av lite längre sträckor där det gäller att planera vägvalet. Tänk på att rakt på inte alltid är snabbast.

Gul nivå

Gul – Banan varierar mellan vägvalsträckor och korta kartläsnings sträckor. Anpassa farten/tekniken mellan de olika typerna. Planera vägvalssträckorna och använd kompassen på kartläsningssträckorna.

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!

