

# OL-Nordväst Teknikträning 2017-12-02

**Syfte:** Träna på kontroller i både detaljrik och detaljfattig terräng.

**Anmälan:** OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredag 1/12 "inkludera närtävlingar".

**Parkering:** Råbocka, Ängelholm. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/qBGNB>

**Start:** Från kl. 10.00. Till start ca 750m.

**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:

Medel 1 – 3,7 km

Medel 2 – 2,4 km

Gul – 4,0 km (avkortningsbar)

Vit – 3,1 km

Grön – 1,8 km

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

**Tränarens tips:**

Orange-violett nivå

**Medel 1** – Kurvbildsbana i detaljfattig terräng. Håll koll på kompassen och plocka ut punkter längs sträckan att pricka av.

**Medel 2** – Kurvbildsbana i detaljrik terräng. Förenkla kartbilden och plocka ut förenklings punkter på sträckan som avviker från övriga objekt. Håll koll på kompassen!

**Gul** – Banan börjar med kontrollplock för att efter halva banan övergå till lite längre sträckor. Tänk på riktningen och framförhållning speciellt i början av banan.

**Vit** – Både kortare och lite längre sträckor med kontroller i anslutning till ledstänger.

**Grön** – Kontroller både på och i anslutning till ledstänger.



# OL-Nordväst Teknikträning 2017-12-02

**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](mailto:fn.rya@telia.com) , 0705109654. Välkommen och lycka till!

