

OL-Nordväst Teknikträning 2017-12-30

Syfte: Träna på att fokusera på sin bana och samtidigt hålla hög fart.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredag 29/12 "inkludera närtävlingar".

Parkering: Längs grusvägen norr om Rössjön. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/FyRWy>
Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk.

Start: Från kl. 10.00. Till start ca 50-1000m beroende på var du parkerar. Gemensamstart sker kl.10.10 för de som vill.

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

Kontroller: Små skärmar. Lös "deff" finns tryckt på kartan.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

OL-Intervaller – 5x 0,8-1,2 km

Gul-vit nivå:

Gul – 3,7 km (avkortningsbar)

Vit – 2,5 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

OL-Intervaller – 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 egen orientering. Går bra att springa individuellt också om man så vill!

Gul – På banan kommer ni få träna på kurvbildsläsning. Håll koll på vad som är upp och ner och se skillnaden mellan en sänka och en ås.

Vit – Träna på att hålla koll på höjdformationer och vägvalsplanering.

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.



OL-Nordväst Teknikträning 2017-12-30

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

