

OL-Nordväst Teknikträning 2018-03-27

Syfte: Träna på både kurvbildsläsning och tempoväxling.

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

Parkering: Torrabygget. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/72PVo>. Samåk gärna!

Start: Från kl. 17.30. Till start ca 750m.

Karta: Torrabygget (nya kartnormen). 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/TempoV – 3,9 km

Helhet/TempoV – 3,4 km

Gul nivå:

Gul – 2,8 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurbild/TempoV – Bana varierar mellan längre och kortare sträckor. Endast brunbildsdetaljer är redovisad på kartan. Anpassa/växla tempot efter förutsättningarna. Förenkla de längre sträckorna och plocka ut tydliga hållpunkter.

Helhet/TempoV – Använd samma tänk som ovan fast nu med hela kartan.

Gul nivå

Gul – Banan börjar med kontrollplock (tätt mellan kontrollerna). Försök hitta flytet. Håll koll på kurvbilden och använd kompassen för att komma i rätt riktning mot nästa kontroll.

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!

