

OL-Nordväst Teknikträning 2018-04-17

Syfte: Träna på kurvbildsläsning och riktning

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

Parkering: Lycke. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/WE3Hn>

Start: Från kl. 17.30. Till start ca 200m.

Karta: Lycke. 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:

Till start – 1,2 km

Kurbild – 2,1 km

Riktning – 1,3 km

Korridor – 1,1km

Tillbaka – 2,0 km

Gul nivå:

Gul – 3,1 km

"Trailbanan" ca 4,5 km. Löprunda på stigar, vägar och terräng utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurbild – Kartan består endast av kurvbilen + stenar och branter. Förenkla mot de större tydligare höjddformationerna. Håll koll på kompassen.

Riktning – Endast karta i ringen och vitmarkerade område mellan kontrollerna. Mycket noggrann riktning. Glöm inte lyfta blicken!

Korridor – Håll dig innanför korridoren. Arbeta med framförhållningen och försök vara steget före vad som väntar längre fram. Detta tillsammans med kompassen gör att du håller riktningen.

Tillbaka – Följ banan tillbaka till parkeringen.

Gul nivå

Gul – Banan varierar både enklare och lite svårare sträckor. Tänk på att håll koll på riktningen och lyfta blicken.



OL-Nordväst Teknikträning 2018-04-17

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!

