OL-Nordväst Teknikträning 2018-04-24

Syfte: Träna på framförhållning/flyt.

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

Parkering: Johnssons stugor(se P-anvisning på Eventor). Se kartlänk: https://kartor.eniro.se/m/LeObf

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

Karta: Kollebäckstorp. Nyritad 2018. 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:

K-plock (kurvbild) – 2,5 km

Helhet– 3,7 km

Avståndsövning – Mer info på plats.

Gul nivå:

Gul – 3,1 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

K-plock – Karta med endast kurvbildsobjekt. Banan består av kortare sträckor med riktningsförändringar. Fokusera på utgångsriktningen och flytet vid kontrolltagningen. Lyft blicken!

Helhet – Planera dina sträckor och hitta flytet. Tänk på att växla tempo!

Gul nivå

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

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!