

OL-Nordväst Teknikträning 2018-05-08

Syfte: Träna på riktningen.

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

Parkering: Sibirien, Ängelholm. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/yjS0T>

Start: Från kl. 17.30. Till start ca 100m.

Karta: Sibirien. Skala 1:10 000, 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:

Korridor – 1,0 km

Riktning – 2,1 km

Tempoväxling – 3,0 km

Avståndsbanan – Se mer info på plats

Gul nivå:

Gul – 3,8 km (avkortningsbar)

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Korridor – En helt rak korridor. Här gäller det att springa så rakt som möjligt. Lyft blicken och hitta hållpunkter längre fram.

Riktning – Kortare sträckor med vit markerade område i mellan. Noggrann riktning ut från kontrollen och lyft blicken när du närmar dig kontrollen.

TempoV – Träna på att växla tempo. Försök hitta rätt fart längs med banan.

Gul nivå

Gul – Träna både på detaljrik och detaljfattig terräng. Se skillnaderna och använd kompassen.

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 2018-05-08

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

