

OL-Nordväst Teknikträning 2018-05-29

Syfte: Träna på ditt kartminne.

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

Parkering: Mellan Lärkesholmsjöarna. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/Ou13r>

Start: Från kl. 17.30. Till start ca 200-400m.

Karta: Lärkesholm. 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:

Kartminne – 2,7 km

Tempoväxling – 4,9 km (Avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 3,2 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kartminne – På denna bana ska du få träna på ditt kartminne. Här kommer krävas stor koncentration och fokus. På kartan kommer du bara se banpåtrycket resten är vitt. Men vid varje kontroll hänger där en karta som visar var nästa kontroll är placerad. Här gäller det att försöka minnas de viktigaste sakerna för att komma till nästa kontroll. Fokusera på större höjder eller tydliga planbilsdetaljer. Skulle du glömma bort eller inte hitta nästa kontroll så är det bara att vända tillbaka igen till förra kontrollen och göra ett nytt försök.

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

Gul nivå

Gul – Hitta flytet vid kontrollerna. Träna på att använda kompassen för att komma i rätt riktning.

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!

