

OL-Nordväst Teknikträning 2018-06-05

Syfte: Träna på vägvalsplanering och kurvbilds läsning.

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

Parkering: Längs grusvägen norr om Västersjön. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna!
Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/zbUt5>

Start: Från kl. 17.30. Till start ca 200-700m beroende på var du parkerar.

Karta: Västersjön. Skala 1:10 000, Ekv: 5m. Några partier är rejält kuperade.

Kontroller: Små skärmar. Lös "deff" finns.

Analys: Glöm inte lägga upp dina vägval på "Livelox" och jämföra med andra.

Banor:

Orange-violett nivå:

Vägval – 4,9 km (Avkortningsbar)

Kurbild – 2,9km

Gul nivå:

Gul – 2,7 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Vägval – En del längre sträckor där det gäller att planera vägvalet noga och sedan genomföra det som tänkt. Bra att tänka på vid vägvalsplaneringen: kupering, framkomlighet, längd på vägvalet. Ofta kan det vara en god idé att börja planera sträckan baklänges och se var man får bäst/enklast kontrolltagning.

Kurbild – Kartan består endast av kurvbildsobjekt, branter och stenar. Förenkla mot det större tydligare höjdformationerna. Använd kompassen för att komma i rätt riktning.

Gul nivå

Gul – Här får du träna på kurvbildsläsning och ha branter som kontrollpunkter.

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkellunga 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!

