

OL-Nordväst Teknikträning 2018-06-12

Syfte: Träna på riktning och kurvbilds förståelse.

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

Parkering: Brekille. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/6ut36>

Start: Från kl. 17.30. 450m till starten.

Karta: Brekille. 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:

Kurbild – 2,1 km

Korridor – 1,9 km

Helhet – 1,4 km

Tillbaka – 2,0 km

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

"Trailbanan" ca 4 km. Löprunda på stigar vägar utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurbild – Kartan består endast av brunbild + branter och stenar. Fokusera mot de större tydligare höjdformationerna och använd kompassen för att inte göra parallellfel.

Korridor – Håll dig innanför korridoren. Använd kompassen och lyft blicken.

Helhet/Tillbaka – Vanlig karta. Hitta flytet och försöka hålla uppe tempot.

Gul nivå

Gul – Varierande sträckor och svårighet. Du kommer få 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



OL-Nordväst Teknikträning 2018-06-12

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!

