

OL-Nordväst Teknikträning 2018-08-14

Syfte: Träna på att orientera i hög fart.

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

Parkering: Linjevägen, Perstorp. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/6PeXi>

Start: Från kl. 17.30. Till start 500m.

Karta: Spjutseröd. Skala 1:10 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

OL-Intervaller – 5x ca 0,8–1,0 km

Gul – 3,2 km (5x 0,5–0,6km)

"Trailbanan" ca 5,0 km. Löprunda på stigar, vägar och terräng utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

OL-Intervaller – Dagens träning består av OL-Intervaller, en vanlig bana uppdelad i ett antal intervaller. Tanken är att dela upp sig i jämbördiga grupper på 4–5 personer (för de som vill givetvis). Tanken är att man inför varje intervall startar med ett antal sekunders mellanrum. Hur många sekunders startmellanrum man ska ha kan varje grupp bestämma själva. Inför varje intervall samlar man ihop gruppen och joggar gemensamt till kommande startpunkt. Intervallerna är gafflade så det gäller att ha koll på sin egen orientering. Går bra att springa individuellt också om man så vill!

Gul nivå

Gul – Gula banan är även den uppdelad i intervaller. Lär mer tankar kring träningen i texten ovan.

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!

