

OL-Nordväst Teknikträning 2018-08-21

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/5q7wz>

Start: Från kl. 17.30. Ca 400m till starten.

Karta: Sibirien. Skala 1:7 500, 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:

Riktning – 3,7 km

K-plock – 2,5 km

Gul nivå:

Gul – 3,6 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Riktning – På denna bana kommer ni få träna på riktningen under lite längre sträckor. Håll dig inom den "raka" korridoren till varje kontroll. Lyft blicken och sök av objekt längs med vägen.

K-plock – Träna på utgång/ingången till kontrollen. Försök ligga steget före hela tiden så du vet vad som väntar längre fram. Finns både med och utan stigar.

Gul nivå

Gul – Träna på kurvbildsförståelse och riktningsförändringar. Försök få upp flytet vid kontrollerna och tänk ett steg längre fram.

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!

