

OL-Nordväst Teknikträning 2018-09-18

Syfte: Träna på vägval och kurvbild.

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

Parkering: Össjö skjutbana. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna!
Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/6QAdP>

Start: Från kl. 17.15. Till start 300m. Kartlyse kan vara bra om man startar sent.

Karta: Skoghagahus. Skala 1:10 000 eller 1:15 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Långa sträckor – 3,6 km

Kurbild – 2,7 km

Gul nivå:

Gul – 2,6 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Långa sträckor – Banan består av långa sträckor varvat med några korta. Planera dina vägval och förenkla. Dela upp sträckorna i kortare delsträckor för att göra det enklare.

Kurbild – Kartan består endast av brunbilda detaljer. Fokusera på det större tydligare formationerna. Lyft blicken och håll koll på kompassen.

Gul nivå

Gul – Försök hitta flytet mellan kontrollerna och arbeta med framförhållningen. Håll koll på kompassen och lyft blicken.

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!

