OL-Nordväst Teknikträning 2018-11-24

Syfte: Träna på förenkling och kurvbild.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast fredagen den 23/11 kl. 10.00 ”inkludera närtävlingar”.

Parkering: Grytåsa strövområde. Samåk gärna! Se kartlänk: https://kartor.eniro.se/m/D3sHu

Start: Från kl. 10.00. Till start 0-200m.

Karta: Grytåsa. Skala 1:10 000 eller 1:15 000, Ekv: 5m. Lös ”deff” finns.

Kontroller: Små skärmar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Förenkling – 2,8 km

Kurvbild – 1,8 km

Helhet – 2,8km

Gul – 3,1 km

Vit – 2,1 km

Grön – 1,4 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Förenkling – Träning på att förenkla sträckorna. På denna bana är sträckorna redan förenklade. Pricka av hållpunkterna och håll koll på riktningen.

Kurvbild – Kartan består endast av brunbilds detaljer. Fokusera på det större tydligare formationerna så som stora höjder, gropar och sänkor m.m. Lyft blicken och håll koll på kompassen.

Helhet – Vanlig karta. Arbeta med framförhållningen och tänk på att växla tempo beroende på hur banan och terrängen ser ut.

Gul – Planera sträckorna. Håll koll på kompassen och försök hitta flytet vid kontrollerna.

Vit-Grön – Träna på att passa kartan. Ta hjälp av kompassen för att ta av mot rätt stig.

OL-Nordväst Teknikträning 2018-11-24

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!