

OL-Nordväst Teknikträning 2018-12-29

Syfte: Träna på kurvbildsläsning och sluttnings kontroller.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast fredagen den 28/11 kl. 10.00 "inkludera närtävlingar".

Parkering: Längs grusvägen nordöst om Västersjön. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/xl4IK>.
Tänk på att inte blockera vägen!

Start: Från kl. 10.00. Till start mellan 800-1200m. Kontrollerna börjar plockas in kl. 12.00.

Karta: Rössjön. Skala 1:10 000 och 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:

Kurvbild – 4,1 km

Helhet – 3,2 km

Gul – 3,6 km

Vit – 2,7 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurvbild – Kartan består endast av höjdkurvor, branter och stenar. Banan går både uppför, nedför och på skrå i sluttningen. Försök hitta en attackpunkt/sista säkra för att få en bra kontrolltagning. Är det bäst att komma uppifrån eller nedifrån och ta kontrollen? I sluttningen försök hålla koll på hur många höjdkurvor man ska upp eller ner. Alltid lättare att rasa ner några höjdkurvor än att klättra upp några.

Helhet – Använd samma strategi som ovan fast nu finns hela kartan tillgänglig.

Gul – Träna på att hålla koll på höjdkurvorna samtidigt som ni studsar mot ledstänger längs vägen.

Vit – Träna på att passa kartan. Träna på kontroller en liten bit från stigarna.

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!

