

OL-Nordväst Teknikträning 2019-01-12

Syfte: Öva på sprint rutinerna, ta snabba beslut och springa snabbt.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredagen den 11/1 "inkludera närtävlingar".

Parkering: Vejbybadet, Vejbystrand. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/C8c0W>

Start: Från kl. 10.00. Kontrollerna börjas plocka in kl. 11.30. Mellan 250-400 m till starten.

Karta: Vejbystrand (sprintnorm). Ritad hösten 2016. Skala 1: 5 000, Ekv: 2m.

Kontroller: Stativ med enhet. Glöm inte din SI-pinne! Lös "deff" finns på alla banor.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Uppvärmning – 2,0 km (Linje OL)

Slingor – 4x 1,0–1,5 km

Gul nivå:

Gul – 2,8 km

Vit – 2,1 km

"Trailbanan" ca 4 km. Löprunda på stigar, vägar och terräng utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Slingor – Öva på sprint rutinerna och kör banorna i tävlingsfart. Vila 2–3 min i mellan banorna. Viktigt att tänka på vid vägvalsplaneringen: kortaste väg, bäst framkomlighet. Väg ihop dessa för att finna bästa vägvalet. Tänk på att ha framförhållning och var steget före hela tiden. Banorna går i skog, bland hus, parkområde och på stranden. Heltäckande klädsel rekommenderas! Grönområde längs med stranden kan verkligen vara svårforcerade. Trafik kan förekomma inom området så var uppmärksam!

Gul-vit nivå

Gul-vit – Öva på sprint rutinerna och kör banorna i tävlingsfart. Vila 2–3 min i mellan banorna. Viktigt att tänka på vid vägvalsplaneringen, kortaste väg, bäst framkomlighet. Väg ihop dessa för att finna bästa vägvalet. Tänk på att ha framförhållning och var steget före hela tiden. Banorna går i skog, bland hus, parkområde och på stranden. Heltäckande klädsel rekommenderas! Grönområde längs med stranden kan verkligen vara svårforcerade. Trafik kan förekomma inom området så var uppmärksam!



OL-Nordväst Teknikträning 2019-01-12

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 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!

