

OL-Nordväst Teknikträning 2019-01-26

Syfte: Öva på stafettrutinerna.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast kl. 10.00 fredagen den 25/1 "inkludera klubbträningar".

Parkering: Ugglehultsskola. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/933wz>

Start: Från kl. 10.00. Gemensamstart 10.15 för de som vill. Kontrollerna börjas plocka in kl. 12.00. Till start **1700m** väg/stig

Karta: Lerbäckshult V. Skala 1: 10 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar. Deffen finns bara på kartan.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Stafett del 1 – 4,1km

Stafett del 2 – 4,5km

Gul nivå:

Gul – 3,1 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Stafett – Gemensamstart sker 10.15 för de som vill. Varje del är uppdelad i 2 delar (Alltså ca 4x2km). När första person kommer till sista kontrollen på varje del så väntar man 3 min innan nästa start går o.s.v. Banorna är gafflade så det gäller att ha koll på sin egen orientering och inte bara följa de andra. Tänk på att inte springa för fort i början! Det går bra att köra eget upplägg med.

Gul-vit nivå

Gul – Ni kommer få träna på att hålla koll på höjdkurvor och använda kompassen. Lyft blicken och sikta mot tydliga objekt längre fram i terrängen.

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkellunga 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!

