

OL-Nordväst Teknikträning 2019-04-09

Syfte: Träna på riktningen.

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

Parkering: Torrabygget. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk!

Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/3tnrm>

Start: Från kl. 17.30. Till start 400m.

Karta: Torrabygget. Skala 1:10 000 och 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:

Till start – 1,0 km

Riktning – 1,6 km

Kurvbild – 2,1 km

Korridor – 1,7 km

Till mål – 2,1 km

Gul nivå:

Gul – 3,2 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Till start/Till mål – Ta dig till starten för övriga banor och sedan tillbaka till målet igen med dessa.

Riktning – Noggrann riktning korta sträckor med vita område runt kontrollerna.

Kurvbild – Kartan redovisar endast brunbilsobjekt. Lyft blicken och styr mot de tydliga höjddformationerna.

Korridor – Håll dig innanför korridoren. Kolla kompassen ofta och var steget före vad som väntar längre fram.

Gul nivå

Gul – Träna på riktningen. Lyft blicken och ta sikte på objekt långt fram i terrängen. Förenkla sträckorna och gör det enkelt.



OL-Nordväst Teknikträning 2019-04-09

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 admkubbar: 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!

