

OL-Nordväst Teknikträning 2019-05-07

Syfte: Träna på kurvbildsorientering.

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

Parkering: Ugglehultsskola. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna!

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

Start: Från kl. 17.30. Till start **1700m.**

Karta: Lerbäckshult V. Skala 1:10 000 eller 1:15 000 för den som vill, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Kurvbild – 3,0 km

Helhet – 4,3 km

Gul nivå:

Gul – 3,1 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurvbild – Kartan består endast av kurvbildsobjekt. Förenkla mot det större höjdformationerna. Lyft blicken och sök av terrängen längre fram.

Helhet – Normal karta. Träna på att växla/anpassa tempot efter rådande förutsättningar.

Gul nivå

Gul – Under banan kommer ni få träna på att håll koll på höjdkurvor och använda kompassen för att komma i rätt riktning. Tänk på att lyfta blicken!

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!

