

# OL-Nordväst Teknikträning 2019-05-21

**Syfte:** Träna på vägvalsbedömning och förenkling.

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

**Parkering:** Grusvägen nordväst om Västersjön. Begränsade parkeringsmöjligheter så samåk gärna!  
Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/oYtLF>

**Start:** Från kl. 17.30. Till start 150-400m.

**Karta:** Rössjön. 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:

Vägval – 3,5 km

Förenkling – 4,0 km

Gul nivå:

Gul – 2,6 km

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

**Tränarens tips:**

Orange-violett nivå

**Vägval** – Planera sträckan innan du lämnar kontrollen. Dela upp sträckan i mindre delsträckor för att kunna hålla uppe flytet längs hela sträckan. Hitta förenklingspunkter att använda dig av. Ett tips är att börja kolla baklänges på sträckan för att hitta en bra kontrolltagning.

**Förenkling** – Planera sträckan innan du lämnar kontrollen. Dela upp sträckan i mindre delsträckor för att kunna hålla uppe flytet längs hela sträckan. Hitta förenklingspunkter att använda dig av. Ett tips är att börja kolla baklänges på sträckan för att hitta en bra kontrolltagning.

Gul nivå

**Gul** – Träna på kontrolltagningen och flytet vid kontrollerna. Lyft blicken och utnyttja sikten i terrängen.

**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.



# OL-Nordväst Teknikträning 2019-05-21

Fredrik Nilsson [fn.rya@telia.com](mailto:fn.rya@telia.com) , 0705109654. Välkommen och lycka till!

