

OL-Nordväst Teknikträning 2019-08-13

Syfte: Träna på kartförståelse i hög fart.

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

Parkering: Sibirien, Ängelholm. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/thsz5>

Start: Från kl. 17.30. Till start orange/violett bana ca 500m. Gul bana 10m

Karta: Sibirien. Skala 1:7 500, Ekv: 2,5m. Lös "deff" finns.

Kontroller: Små skärmar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Slingor – 6x ca 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

Slingor – Det finns 6 stycken olika slingor från 2 olika starter. Gå ihop två och två och starta samtidigt men spring åt olika håll på banan. Sedan gäller det att vara först tillbaka. Går bra att starta själv med. Försök att fokusera på vilka kontroller du själv ska ha och bry dig inte om de andra som är runt dig.

Gul nivå

Gul – Banan börjar enkelt men blir svårare mot slutet. Använd kompassen för att passa kartan och komma iväg i rätt riktning.

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!

