

OL-Nordväst Teknikträning 2019-08-20

Syfte: Träna på riktningsförändringar och variera tempot.

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

Parkering: Sibirien, Ängelholm. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/Oi3WV>

Start: Från kl. 17.30. Till start 500m.

Karta: Kronoskogen. 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:

Tempo V – 6,0 km (avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 3,2 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

TempoV – Öva på rutinerna vid kontrollerna (kontrolltagningen och utgången från kontrollen).

Anpassa tempot och håll koll på riktningen och din avståndsbedömning. Även om där finns "hinder" i terrängen så försök hålla din kurs ändå.

Gul nivå

Gul – Banan varierar lättare och svårare kontroller. Anpassa tempot och försök vara steget före vad som händer längre fram i terrängen och längs banan.

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!

