

OL-Nordväst Teknikträning 2019-09-03

Syfte: Träna på riktningsförändringar och variera tempot.

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

Parkering: Hyltan, 3km öst om Lärkesholm. Tänk på att samåka! Se kartlänk:

<https://kartor.eniro.se/m/KNSb7>

Start: Från kl. 17.30. Till start 700m.

Karta: Hyltan. Skala 1:10 000, Ekv. 5m. Lös "deff" finns.

Kontroller: Små skärmar/snitsel.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

K-plock – 6,2 km (avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 2,8 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

K-plock – Här möter du korta sträckor med många riktningsförändringar. Banan innehåller 35 stycken kontroller att öva utgången och kontrolltagningen på. Går man bara ut i rätt riktning från kontrollen så är redan halva sträckan löst. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen. Både skärmar och snitslar används som kontrollmarkering. Banan är avkortningsbar på flera olika ställen så det är enkelt att hitta en lagom längd som passar. Viktigt att hålla koncentrationen uppe hela vägen och hitta pauser där det går att "vila" huvudet i den intensiva banan.

Gul nivå

Gul – Banan varierar lättare och svårare kontroller. Få upp flyet vid kontrollerna och försök vara steget före vad som händer längre fram. Glöm inte lyfta blicken!

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkellunga 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!

