

OL-Nordväst Teknikträning 2019-09-10

Syfte: Träna på orientering i hög fart.

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

Parkering: Norr om Rössjön längs grusvägen. Samåk då parkeringsmöjligheterna är begränsade!
Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/18hfZ>

Start: Från kl. 17.30. Till start 300-800m. De som vill springa gemensamt samlas kl.17:50.

Karta: Rössjön. Skala 1:10 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar. Snitsel vid startpunkterna.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

OL-Intervaller – 5,5 km (5x ca-1,0km)

Gul nivå:

Gul – 2,8 km

"Trailbanan" ca 4,5 km. Löprunda på stigar, vägar och terräng utan kontroller.

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

OL-Intervaller – Dagens träning består av OL-Intervaller, en vanlig bana uppdelad i ett antal intervaller. Tanken är att dela upp sig i jämbördiga grupper på 4–5 personer (för de som vill givetvis). Tanken är att man inför varje intervall startar med ett antal sekunders mellanrum. Hur många sekunders startmellanrum man ska ha kan varje grupp bestämma själva. Inför varje intervall samlar man ihop gruppen vid nästa startpunkt. Stå alltså inte kvar och "röj" sista kontrollen på intervallen! Intervallerna är gafflade så det gäller att ha koll på sin egen orientering. Går bra att springa individuellt också om man så vill.

Gul nivå

Gul – Träna på att använda kompassen för att gena mellan ledstänger. Håll koll på höjdkurvorna och lyft 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 admkubbar: 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!

