

OL-Nordväst Teknikträning 2019-09-17

Syfte: Träna på framförhållning och växla tempo.

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

Parkering: Lycke. Samåk då parkeringsmöjligheterna är begränsade!

Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/V19k6>

Start: Från kl. 17.30. Till start 100m.

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

Kontroller: Små skärmar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Framförhållning – 3,2 km

Tempoväxling – 2,6 km

Gul nivå:

Gul – 2,7 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Framförhållning – Tanken är att ni springer 2 och 2. Ni tar varannan kontroll. Den person som springer först har en blank karta med bara banpåtrycket på. Personen som springer bakom har hela kartan och ska "leda" den första personen till kontrollen. Här gäller det att ligga steget före och använda sig av tydliga förenklingspunkter. Desto fortare den första personen springer desto svårare blir det för personen bakom. Bra om man är jämn snabba.

Tempoväxling – Banan med varierade längd och svårighet på sträckorna. Hitta rätt tempo och håll koll på riktningen. Försök var steget före vad som väntar längre fram.

Gul nivå

Gul – Träna på att hitta flytet vid kontrollerna. Försök vara steget före vad som väntar längre fram. Använd kompassen för att komma i rätt riktning 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.



OL-Nordväst Teknikträning 2019-09-17

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

