

OL-Nordväst Teknikträning 2019-09-24

Syfte: Träna på kurvbildsorientering.

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

Parkering: Össjö skjutbana. **Samåk!** Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/hMCTt>

Start: Från kl. 17.15. Till start orange/violett: 800m. Gul bana: 150m. Kartlyse kan vara bra att ha vid senare start!

Karta: Skoghagahus. 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:

Kurbild/Helhet – 6,3 km (avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 2,7 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurbild/Helhet – Fokusera på kurvbilden. Från K2-K11 består kartan endast av kurvbild. Övriga delar normal karta. Förenkla mot det större höjdförändringarna så som större höjdtoppar/åsar/gropar. Lyft blicken och sök av terrängen längre fram.

Gul nivå

Gul – Träna på att följa och gena mellan olika typer av ledstänger. Håll koll på höjdkurvorna. 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!

