

# OL-Nordväst Teknikträning 2019-10-08

**Syfte:** Öva på sprint rutinerna, ta snabba beslut och springa snabbt.

**Anmälan:** Via Eventor senast kl. 10.00 träningsdagen "inkludera klubbävlingar".

**Parkering:** Vejbybadet, Vejbystrand. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/l0zCb>

**Start:** Från kl. 17.15. 350 m till starten. Kontrollerna börjas plocka in kl. 18.45. Kartlyse behövs!

**Karta:** Vejbystrand (sprintnorm). Ritad hösten 2016. Skala 1: 4 000, Ekv: 2m.

**Kontroller:** Stativ + enhet. Så ta med din SI-pinne! Lös "deff" finns på alla banor.

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

## Banor:

Orange-violett nivå:

A – 2,3 km

B – 2,1 km

Gul nivå:

Gul – 2,8 km

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

## Tränarens tips:

Orange-violett nivå

**A & B** – Öva på sprint rutinerna och kör banorna i tävlingsfart. Vila 2–3 min i mellan banorna. Viktigt att tänka på vid vägvalsplaneringen: kortaste väg, bäst framkomlighet. Väg ihop dessa för att finna bästa vägvalet. Tänk på att ha framförhållning och var steget före hela tiden. Banorna går i skog, bland hus, parkområde och på stranden. Heltäckande klädsel rekommenderas! Trafik kan förekomma inom området så var uppmärksam!

Gul- nivå

**Gul** – Öva på sprint rutinerna och kör banorna i tävlingsfart. Vila 2–3 min i mellan banorna. Viktigt att tänka på vid vägvalsplaneringen, kortaste väg, bäst framkomlighet. Väg ihop dessa för att finna bästa vägvalet. Tänk på att ha framförhållning och var steget före hela tiden. Banorna går i skog, bland hus, parkområde och på stranden. Heltäckande klädsel rekommenderas! Trafik kan förekomma inom området så var uppmärksam!



# OL-Nordväst Teknikträning 2019-10-08

**Avgift:** För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örskälljunga 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](mailto:fn.rya@telia.com) , 0705109654. Välkommen och lycka till!

