

OL-Nordväst Teknikträning 2020-01-04

Syfte: Träna på kurvbildsläsning.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast fredagen den 3/1 kl. 10.00 "inkludera klubbtagningar".

Parkering: Barsjön (västra parkeringen), Vedema. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/5447v>

Start: Från kl. 10.00. Till start 250m. Kontrollerna börjas plocka in kl. 12.00.

Karta: Vedema. 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:

Kurvbild – 4,3 km (Avkortningsbar)

Helhet – 4,0 km (Avkortningsbar)

Gul – 3,6 km (Avkortningsbar)

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurvbild – Kartan består endast av kurvbildsobjekt, branter och stenar. Förenkla mot det större höjddataerna så som större höjdtoppar/åsar/gropar. Lyft blicken och sök av terrängen längre fram.

Helhet – Vanlig karta. Fokusera på kurvbildsdetaljerna. Lyft Blicken!

Gul – Träna på att använda kompassen för att gå mellan olika ledstänger.

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

