

OL-Nordväst Teknikträning 2020-02-08

Syfte: Träna på kontrolltagning och utgången från kontrollen.

Anmälan: OBS! Via Eventor senast fredagen den 7/2 kl. 10.00 "inkludera klubbtagningar".

Parkering: Sibirien, Ängelholm. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/8r2YV>

Start: Från kl. 10.00. Till start 400m. Kontrollerna börjas plocka in kl. 12.00.

Karta: Sibirien. Skala 1:7500, Ekv: 2,5m. Lös "deff" finns.

Kontroller: Små skärmar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

K-plock 1 – 3,1 km

K-plock 2 – 3,4 km

Gul – 3,6 km

Vit – 2,8 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

K-plock 1 – Banan består av korta sträckor med många riktningsförändringar. Fokus på rätt riktning ut från kontrollen så är redan halva sträckan löst. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen. Banan finns både med och utan stigar.

K-plock 2 – Banan består av korta sträckor med många riktningsförändringar. Fokus på rätt riktning ut från kontrollen så är redan halva sträckan löst. Lyft blicken och kolla långt fram i terrängen. Banan finns både med och utan stigar.

Gul – Banan består av korta sträckor och många sträckor med riktningsförändringar. Håll koll på riktningen och lyft blicken.

Vit – Träna på kontroller i anslutning till ledstängerna och enklare vägvalsbedömning.

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

