

OL-Nordväst Teknikträning 2020-03-31 och 2020-04-01

OBS! Träningen är uppdelad på 2 dagar och max 50 personer per tillfälle.

Ingen anmälan på plats är möjlig.

Tisdag tränar: FKB, HSOK och OKK.

Onsdag tränar: HOL och ÖFK.

Syfte: Träna på att växla mellan olika moment.

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

Parkering: Össjö skjutbana. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/wvrDx>

Start: Från kl. 17.30. Till start 600m.

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:

Moment – 6,5 km (avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 3,0 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Moment – Banan bjuder på olika moment så som kurvbild, K-plock, korridor, kompass och helhet/vägval. Växla tänk mellan de olika momenten och anpassa farten efter förutsättningarna.

Gul nivå

Gul – Banan varierar både korta och lite längre sträckor. På de längre sträckorna fundera på vägvalet. Rakt på eller runt om? På de kortare sträckorna håll koll på riktningen ut från kontrollen.

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 följande: Löpare under 20 år - 50 kr per träning. Löpare över 20 år - 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!

