

OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-07 och 2020-04-08

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

Ingen anmälan på plats är möjlig.

Tisdag tränar: HOL och ÖFK.

Onsdag tränar: FKB, HSOK och OKK.

Syfte: Träna på vägvalsplanering.

Anmälan: Via Eventor senast kl. 10.00 den 7/4 "inkludera klubbträvlingar".

Parkering: Harbäckshult. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/GCkuD>

Start: Från kl. 17.30. Till start 900m.

Karta: Harbäckshult. 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:

Vägval 1 – 4,2 km

Vägval 2 – 2,8 km

Gul nivå:

Gul – 2,7 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Vägval 1 och 2 – Vägvalssträckor i olika längder. Planera sträckan innan du lämnar kontrollen. Dela upp sträckan i mindre delsträckor för att kunna hålla uppe flytet längs hela sträckan. Hitta förenklingspunkter att använda dig av. Ett tips är att börja kolla baklänges på sträckan för att hitta en bra kontrolltagning. Tänk på vägvalets stigning, framkomlighet och längd.

Gul nivå

Gul – Hitta flytet och träna på enklare kurvbild. Tänk på att lyfta blicken.

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.



OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-07 och 2020-04-08

Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

