

OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-14 och 2020-04-15

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 förenkling och grovorientera.

Anmälan: Via Eventor senast kl. 10.00 den 14/4 "inkludera klubbävlingar".

Parkering: Linjevägen. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/lc8yW>

Start: Från kl. 17.30. Till start 700m.

Karta: Spjutseröd. Skala 1:10 000, 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:

Förenkling – 3,6 km

Helhet – 4,5 km

Gul nivå:

Gul – 3,2 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Förenkling – Kartan är "dimmad" med förenklingspunkterna upplysta för att förtydliga vilka detaljer man bör fokusera på under sträckan. Håll koll på riktningen och lyft blicken.

Helhet – Vanlig karta. Fokusera på att grovorientera och förenkla. Hitta tydliga punkter längs sträckan att pricka av.

Gul nivå

Gul – Träna på att gena mellan ledstänger och få upp flytet på sträckan.



OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-14 och 2020-04-15

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 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!

