

OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-18

OBS! Träningen är uppdelad i 3 olika startgrupper. Ingen anmälan på plats är möjlig.

Start mellan 9.30-10.00 – HOL, OKK

Start mellan 10.30-11.15 – ÖFK, FKB

Start mellan 12.15-13.00 – HSOK

Syfte: Träna på kurvbildsorientering.

Anmälan: Via Eventor senast kl. 10.00 fredagen den 17/4 "inkludera klubbävlingar".

Parkering: Längs grusvägen nö om Västersjön. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/gP33W>

Start: Se startgrupper ovan. Till start 500m med 100meters stigning! Vit från parkeringen.

Karta: Rössjön. Skala 1:10 000, Ekv: 5m.

Kontroller: Små skärmar.

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

Banor:

Orange-violett nivå:

Kurbild – 4,8 km (avkortningsbar)

Helhet – 2,8 km

Gul & vit nivå:

Gul – 3,8 km (avkortningsbar)

Vit – 2,5 km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Kurbild – Kartan består endast av kurvbildsdetaljer, branter och stenar. Förenkla mot det större höjdformationerna så som större höjdtoppar/åsar/sänkor. Lyft blicken och sök av terrängen längre fram.

Helhet – Normal karta. Håll koll på kurvbildsdetaljerna som ovan.

Gul nivå

Gul – Träna på att på ta ut riktningen mot tydliga ledstänger och gena. Lyft blicken.

Vit – Träna på kontroller i anslutning till olika typer av ledstänger.



OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-18

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!

