

OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-21 och 2020-04-22

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 riktningen.

Anmälan: Via Eventor senast kl. 10.00 den 21/4 "inkludera klubbävlingar".

Parkering: Sibirien. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/rv7bz>

Start: Från kl. 17.30. Till start 750m.

Karta: Kronoskogen. 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:

Riktning – 6,8 km (avkortningsbar)

Gul nivå:

Gul – 3,6km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Riktning – Banan börjar med Helhet för att sedan övergå till en kompass del med k-plock med vitmarkerade område. Håll koll på riktningen och lyft blicken.

Gul nivå

Gul – Träna på att gena mellan ledstänger och läsa på hållpunkter på de längre sträckorna.

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!

