

OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-28 och 2020-04-29

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 framförhållning och växla tempo.

Anmälan: Via Eventor senast kl. 10.00 den 28/4 "inkludera klubbävlingar".

Parkering: Industrigatan, Örkellunga. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/ZCsR6>

Start: Från kl. 17.30. Till start 500m.

Karta: Sonnarps. 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:

Framförhållning – 3,8 km

Tempoväxling – 4,1 km

Gul nivå:

Gul – 3,0km

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

Tränarens tips:

Orange-violett nivå

Framförhållning – Tanken är att ni springer 2 och 2. Ni tar varannan kontroll. Den person som springer först har en blank karta med bara banpåtrycket på. Personen som springer bakom har hela kartan och ska "leda" den första personen till kontrollen. Här gäller det att ligga steget före och använda sig av tydliga förenklingspunkter. Desto fortare den första personen springer desto svårare blir det för personen bakom. Bra om man är jämn snabba.

Tempoväxling – Banan med varierade längd och svårighet på sträckorna. Hitta rätt tempo och håll koll på riktningen. Försöka var steget före vad som väntar längre fram.

Gul nivå

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



OL-Nordväst Teknikträning 2020-04-28 och 2020-04-29

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!

