

## Inbjudan till öppna gemensamma NOF-träningar sommaren 2020

Norrbottens orienteringsförbund i samarbete med Älvsby folkhögskola och orienteringsklubbarna BAIK, OK Renen, Vittjärvs IK och Älvby IF OK bjuder in till teknikträningar från orange nivå till svart nivå.

Träningen riktar sig till alla klubbar i Norrbotten. Det här är teknikträning för 13 år och uppåt, alltså orange-röd och violett till svart nivå med tonvikt på svart. Är du ny på orange nivå rekommenderar vi att springa två och två eller med en vuxen då svårighetsgraden på orange nivå kommer att ligga i överkant mot röd.

När vi gör träningar är det givetvis roligt om fler springer så träningarna är öppna för alla som vill prova på tekniskt svår orientering. Även för er är det helt ok att springa två och två.

### Program:

- v. 26 Tisdag 23/6 OK Renen, Luleå, Bälingeberget, Medeldistansträning
- v. 27 Torsdag 2/7 Vittjärvs IK, Boden, Gruvberget, OL-intervaller
- v. 32 BAIK eller Älvsby IF OK. Återkommer med datum, område och typ av OL-teknik
- v. 33 BAIK eller Älvsby IF OK. Återkommer med datum, område och typ av OL-teknik

Anmälan till samtliga NOF-träningar sker i Eventor under klubb- och närtävlingar. Vid varje etapp kommer det att erbjudas två nivåer på övningen, en orange-röd och en violett-svart bana

**För att corona-anpassa arrangemanget måste vi genomföra träningen med ett längre startdjup. Det blir alltså ingen gemensam samlingsstid utan ni väljer en starttid i dokumentet som är länkat [här](#) i inbjudan. Anländ till samlingsplatsen 10-15 min innan er valda starttid. Då får ni direkt nödvändig information om dagens träning samt erhåller er karta. När er starttid sen infaller påbörjar ni uppvärmningen som är en löpsträcka till startpunkten på banan. Starttiden är alltså inte en exakt tidpunkt utan ett verktyg för att vi ska få ett flöde med löpare som ger sig ut i terrängen.**

Exakt samlingsplats för respektive träning samt vägvisningsinfo kommer att läggas ut i PM för respektive etapp på Eventor närmare träningsdagen.

Kontaktperson: Claes Turesson, 070-397 56 46

**Välkomna till utmanande och fin teknikträning!**

