

## **TIRSDAGSTRÆNING 30. april 2013 (Valborgaften)**

for OK Roskilde og Holbæk OK

### **TRÆNINGSLØB I TØLLØSE SKOV**

tirsdag den 30. april kl 18:00

*Kørselsvejledning:* Ved Tølløse Slots Efterskole i Gammel Tølløse køres ad Dyrehavevej. Følg vejen ca 2 km til Skovbørnehaven. Her er parkering, start og mål.

Start mellem 18:00 og 18:30. Seneste målgang kl 19:30.

Der er følgende fire baner:

**lang** ca 6 km

**mellem** ca 5 km

**kort** ca 3,5 km

**begynder/let** ca 2 km

Der anvendes ikke sport ident.

Deltagelse er gratis.

Kortet er nyrevideret. Målestok 1:10.000.

Skoven er - på denne årstid - let gennemløbelig.

Der er ikke noget specielt tema for træningen. Det anbefales dog, at man prøver at fokusere på nogle områder, man gerne vil træne.

For eksempel "glidende løb". Prøv at læse fremad på kortet mens du løber - prøv at undgå at stå stille ved posterne.

En anden træning kunne være, at "løbe lige på" - frem for at løbe et længere vejvalg på stier.

For at reducere konkurrencemomentet - så der kan holdes fokus på træning af færdigheder - vil der ikke blive offentliggjort løbstider.

Fra OK Roskildes klubhus vil der være mulighed for samkørsel. Afgang 17:30. Husk at afregne med chaufføren (ca kr 20,-).

*dagens arrangører:* Kirsten Juda og Morten Jensen