

Tirsdag 17. maj 2022

Sprinttræning i Tølløse By

Som fortræning til både SM-sprint og DM-sprint er tirsdagstræningen den 17. maj henlagt til Tølløse. Træningen afvikles med Sport-Ident.

Mødested er torvet beliggende ved Super Brugsen, Vestergade 70, 4340 Tølløse. Der kan parkeres på alle parkeringspladser omkring Super Brugsen og Aldi.

Da den værste trafik helst skal have lagt sig - et hensyn til sikkerheden - kan der først startes fra klokken 18:00. Sidste start er 18:45.

Der er følgende baner:

ORK: 1,3 km i kategorien let. Store veje med trafik skal ikke passeres.

Kort: 2,1 km i kategorien svær - og en typisk sprintbane.

Lang: 3,3 km i kategorien svær - for løbere der gerne vil løbe lidt længere, når man nu er kørt så langt!

Kortet er i målestok 1:3.000. Banelængder er angivet i luftlinje.

Posterne er på stativ med Sport-Ident.

Træningen kan gennemføres med korte bukser, og almindelige løbesko kan med fordel anvendes.

Tilmeld dig til Per Tripax per@tripax.eu senest søndag kl 21:00 med angivelse af SI-nummer. Ejer man ikke en SI-brik, kan man låne.

Der trykkes lidt ekstra kort til udlevering til ikke-tilmeldte.

Selvom man ikke skal deltage ved hverken SM eller DM, kan man sagtens have stort udbytte af træningen. Man lærer at orientere i høj fart og holde fuld fokus fra start til mål.

Morten Jensen, OK Roskilde

HUSK: I sprint må der ikke løbes i olivengrønne og mørkegrønne områder. Tykke sorte streger må ikke passeres.