

Välkomna till träning vid 15-16-träff 190327

Träningsmålsättning: Stafetträning, löpning i hög fart med många löpare runt sig. Koncentration, ligga på förhand i kartläsningen. Möjlighet finns att springa träningen efter den gemensamma starten och träna på sprintrutinerna.

Karta: 1:5000, ekvidistans 2 m

Terrängbeskrivning: Bebyggelse med mellanliggande parkmark. Extremt snabblöpta områden växlas med områden som kräver noggrann kartläsning. En del mindre byggnationer pågår i området där avspärningar kan förekomma. Banläggningen har anpassats så att dessa inte finns i de tänkta löpstråken.

Bana: c:a 3,7 km, gafflad på olika sätt. Skillnad mellan längsta och kortaste gaffling 25 m.

Kontroller: Vid tidigare arrangemang i området har kontrollskärmar väckt ett otroligt habegär hos passerande. För att öka sannolikheten för att det finns en markering kvar vid genomförandet så kommer eventuellt annan markering än skärm att användas. Hur kontrollerna är utmärkta kommer att visas innan start.

Kodsiffror: Kontrollerna sitter ibland tätt. Kontrollera kodsiffrorna.

Genomförande: Gemensam start, damer preliminärt kl. 1830 och herrar kl. 1835 Efter den gemensamma starten finns det möjlighet för de som vill springa banan enskilt att starta. Möjlighet kommer att finnas att springa den bana du inte sprungit första genomförandet efter målgång.

Biltrafik: Trafikerade gator kommer att passeras. Trafiken är måttlig och sikten är god vid vägpassager men se ändå upp för bilar vid passage av vägar.

Hänsyn: Ta hänsyn till promenerande, med eller utan hund. Bitvis sker löpning genom trånga passager, ta hänsyn till andra löpare och boende i området. Vi springer på en del innergårdar, ta hänsyn till eventuella planteringar så att inget förstörs.