

Onsdag den 19/4 skal vi træne i disciplinen Sprint. Mødestedet er ved Bredballe Centeret på Skelvangen. Stævnepladsen er på græsset ved branddammen lige øst for centeret (markeret med gult herunder)



Der er P-pladser både foran og bagved centeret. Hvis der ikke er plads her så kan man bruge P-pladsen ved kirken på Kirkebakken.

Der er nogle særlige regler som gælder for sprint. De kan ses i det vedhæftede dokument. Det er vigtigt at være opmærksom på disse regler – specielt hvad der er forbudt.

Sprinten foregår i bymæssig bebyggelse og man skal derfor være opmærksom på biler og anden trafik.

Begynderbanen kommer kun på stier og blinde veje. Men også her skal man være opmærksom på biler. Let banen skal passere en enkelt vej som ikke er blind.

Der er følgende baner: Begynder, Let, Mellemsvær, Kort Svær og Lang Svær.

Lang svær banen har sin egen start – resten af banerne starter lige nord for Skelvangen. Benyt tunnelen under vejen.

Der må ikke løbes i pigsko. Almindelige løbesko vil være at foretrække. Der er ingen stejle bakker der skal forceres.

Svær og mellemsvær løbere vil få den bedste oplevelse hvis man ikke kigger på kortet inden starten er gået. Man er velkommen til at løbe to baner. De to svære baner foregår ikke i samme område.

Vel mødt og god tur.

Kaj