

Instruktion opvarmning/nedvarmnings-baner.

Lille Grundet.

På **Lille Grundet** er der mulighed for at træne sprint-disciplinen inden eller efter sprint-banerne på Nørremarken. Alle poster på Lille Grundet er markeret med o-skærm og ikke SI-post. Der er ikke numre på posterne.

Der er en **kort** bane på 1 km med 8 poster med start og mål lige på den anden side af Nørremarkshallen.

Der er en **lang** bane, som kan løbes på flere forskellige måder, da den består af 2 sløjfer:

Lang A+B: Begge sløjfer med A-sløjfe først og derefter B. 2,7 km og 17 poster.

Lang B+A: Begge sløjfer med B-sløjfe først og derefter A. 2,7 km og 17 poster.

Lang A: Kun A-sløjfen. 1,6 km og 10 poster.

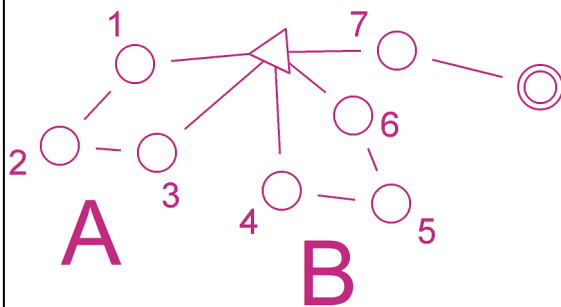
Lang B: Kun B-sløjfen. 1,6 km og 10 poster.

Bemærk at man passerer start flere gange, når der løbes sløjfer.

I dette eksempel løbes først sløjfe A.

Derefter til start og sløjfe B.

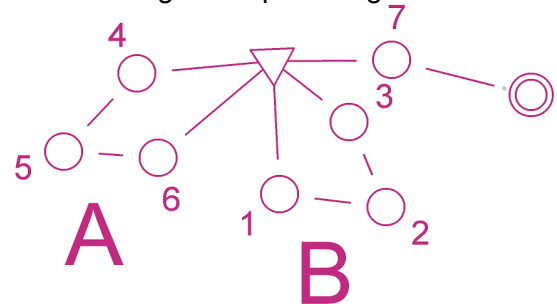
Afslutningsvis til post 7 og mål.



I dette eksempel løbes først sløjfe B.

Derefter til start og sløjfe A.

Afslutningsvis til post 7 og mål.



Man kan løbe banerne med sløjferne individuelt, men man kan også løbe dem på andre måder:

- 1) 1:1. 2 løbere starter samtidig med hver sin udgave af begge sløjfer.
- 2) 2:2. 2 par konkurrerer mod hinanden. Alle starter samtidig. Par 1 løber med hver sin udgave af sløjferne. Par 2 ligeledes. Man må først starte på næste sløjfe, når parret er samlet ved start-trekanten.
- 3) Massestart: Mange løbere starter samtidig. Hvem når først til mål?

Start for de lange baner er 400 meter fra Nørremarkshallen.

Instruktion baner på Nørremarken.

På Nørremarken er der 5 forskellige baner at vælge imellem:

Bane 1: 4 km og 25 poster.

Bane 2: 3,3 km og 22 poster.

Bane 3: 2,8 km og 19 poster.

Bane 4: 2,0 km og 23 poster.

Bane 5: 0,9 km og 14 poster.

Banerne starter fra Lukas-skolen. Der er 300 meter til start.

Det er SI-poster, og der er MANGE poster ude, som står TÆT. Alle baner kan starte samtidig, da der er forskellige forløb for dem.

Kombinationen af flere som stadig samtidig og mange poster i området, giver den "rigtige" sprint-fornemmelse og kræver fuld opmærksomhed på kort, definitioner og postnumre.

Der er løse definitioner til dem, som ønsker det.

Vær særlig opmærksom på trafik i området på Nørremarken. De længste baner skal krydse trafikerede veje. Stop op for trafikken og lad være med at tage chancer!

