



Instruktion til Sprinttræning Haderslev Centrum 26. maj 2021

Bane 1: 2,1 km med 18 poster (korteste vejvalg ca. 3,2 km inklusiv 100 m til startpunkt)

Bane 2: 1,5 km med 15 poster (let øvede – korteste vejvalg ca. 2,15 km)

Bane 3: 1,0 km med 9 poster (evt. ekstratur til bane 1 eller bane 2 – korteste vejvalg ca. 1,4 km)

Bane 1 – anvendt i Haderslev 24/4 i finalen ved kvalifikation til EM i Schweiz, afholdt 13.-16. maj 2021. Hurtigste herre i finalerunden var Jakob Ekhard Edsen i tiden 10:30. Hurtigste kvinde Cecilie F. Klysner i tiden 12:03. Tiderne må selvfølgelig gerne forbedres 😊

Banen består af 2 ”sløjfer” med kortvend. Startpunktet **SKAL** også passeres ved udløb på 2. sløjfe. Kortet udleveres ved starttidspunkt – 100 m fremløb til startpunkt. I får således på bane 1 lov at mærke det stressmoment, der er, når uret tikker allerede når man skal til at kikke på sit vejvalg. Ved finalen startede løberne 6 ad gangen, og havde forgrening på banen, således at 3 startede med 1. sløjfe og 3 med 2. sløjfe. Det var selvfølgelig yderligere et stress moment.

Bane 2 og 3 er lavet på en del af de poster, der indgik i kvalifikationsrunden.

Banelægger står for tidtagning. Banerne lægges på O-Track efter start.

Rigtig god fornøjelse.

Herdis og Ove.