

PM Sprintintervaller torsdag 10/10

Sprintintervaller 6x~1km (löpväg), goda möjligheter för att endast springa 3 eller 4 intervaller. Intervallerna är fördelat på två kartor. Kom ihåg att ta med egen kartplast!

Uppmöte färdig uppvärmda kl.08.30 här:

<https://www.google.com/maps/place/Utlandagatan+17,+412+61+G%C3%B6teborg/@57.6885566,11.9881735,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x464ff3a1c30c183f:0xfae10e6041fce39e!8m2!3d57.6885566!4d11.9903675>

Øyvind kommer att vara vid starten och kan ta hand om lite överdragskläder o.l. medan ni springer.

Karta: Södra halvan av Johannebergskartan, bitvis nyreviderad av Øyvind efter minne från promenad i området och satellitbild.

Skala 1:3000, ekvidistans 2.5m

Terräng: mestadels asfalt, men också gräs. Personlig ville jag ha sprungit med vanliga löparskor. Några av intervallerna är ganska platta medan andra har riktig branta backar och tuffa trappor.

Viktig info:

Det finns fyra trappor på kartan som ser lite annorlunda ut i verkligheten än på kartan. Jag har försökt att rita hur trapparna ser ut nedan.



Jag har också laget några spärrningar, dom ser ut så här:

Märk att spärrningar på den ene kartan inte behöver finnas på den andra kartan, och staket kan ändras från passerbar till opasserbar.



Tre kontroller ligger inom en liten förskola sitt uteområde. Det är portar på alla tre ingångar, lättast är att hoppa/klättra över dessa. Var försiktig om barnen är ute. Portar är ritat så här:

