

# PM Sprintträning Masthugget, söndag 12/1/2020

**6 st korta sprintintervaller (5-7 kontroller/intervall) med möjlighet till masstart/gruppstarter. (om det blir fler än en:))**

**Samling:** Vid spårvagnshållplatsen Fjällgatan, kl 9.50 för information och kort jogg till startplatsen. Första start kl 10.00.  
<https://goo.gl/maps/662h7e9nUZo45Hdg7>

**Karta/område** Masthugget, skala 1: 4000, ekvidistans 2m.  
Refererar min kollega Anna i terrängbeskrivning som hon skrev inför passet 05.11.2019: "Ett fint och klurigt höghusområde med en del mindre passager och gränder. Detaljerade innergårdar som utmanar tekniskt. Måttlig kupering."

**Bana:** 6x korta sprintintervaller, enligt purple pen ca 0,5km/interval längs raka strecket så kortaste löpvägen blir något längre.  
Underlaget mestadels asfalt, korta gräspassager kan utnyttjas i vissa vägval.

**Kontrollbeskrivning:** Lösa kontrollbeskrivningar finns.

**Kontroller** Märkta med snitslar.

**Förbjudna områden:** Det finns enstaka förbjudna passager som är markerade på kartan men finns inte i terrängen. Det finns även förbjudna/ snitslade områden i några innergårdar som inte är markerade på kartan vilka påverkar dock inte vägval märkvärdigt. Låt gärna gräsen växa och respektera folkets trädgårdar!

**Väskor:** Möjlighet att förvara väskor/jackor finns under passet.

**Välkommen!**



