

Elitmiljöträning sprint #2 Myrstuguberget 3 juni 2020

Tilläggs-PMsprintintervaller

Sprinträningen kompletteras med två sprintintervaller som den här gången är lagda i två slingor från samma arenaområde. Det finns möjlighet att utan särskild föransökan springa dessa två intervaller med SI och få total- och sträcktider. Tiderna på de två intervallerna läggs ihop i tävlingsadministrationsprogrammet men du kan fortfarande springa intervallerna med vila emellan.

Slinga 1: Startstämpling på samma sätt som sprinten (annan startpunkt) och målgång på särskild målkontroll varpå din tid pausas för vila.

Slinga 2: Startstämpling på särskild startkontroll varpå din tid startas igen. Målgång efter slinga 2 sker på samma mål som för långa sprinten.

Du kan använda samma SI-bricka till intervallerna som till den långa sprinten.

Ansvarig arrangör på plats upplyser om de särskilda mål- och startkontrollernas placering. Fråga gärna – denne har mycket att göra!