

PM

Arrangør: Freidig

Oppmøte: På nordsiden av Nidarøhallen ved gangbru over til Ila kirke.

Start: Klokken 18:00 for de som ønsker å løpe i dagslys, kl 19:30 for de som ønsker nattøkt. Postene blir stående ute med merkebånd frem til påske.

Hensikten med økten er å trene:

Sprint m/veivalg. To sløyfer à løpsti ca 8 – 10 minutter. På de fleste strekk er det flere alternative ”høyre-/venstre-veivalg”. Løperne løper først venstrevridd, deretter høyrevridd. MTR ved mål for å få utskrift og sammenligne strekktider.

Kart: Freidigs sprintkart Kalvskinnet - Ila - Øya.
Målestokk 1:4000.

NB!! Løypa går i et svært trafikkert område. Vis aktsomhet.

Husk å registrere deg når du kommer i mål.