

Inbjudan sommarträning löparenduro

söndag 25:e juni 13:00

Lulsundets badplats

"Löparenduro" innebär att vi springer ett antal "specialsträckor" i tävlingsfart (egen tidtagning) men springer transportsträckor mellan dessa. Specialsträckorna startar vi på fasta tidpunkter, men det finns nog med tid för att hinna jogga transportsträckorna i 6 min/km till nästa specialsträcka. Distansen är totalt cirka 23 km varav 16 km transportsträckor och 7 km specialsträckor. Ta med fika om det är fint väder.

13:00: Start från Lulsundets badplats

Samling

Transportsträcka (1,1 km) cykelväg efter vattnet till Knektgränd där vi svänger höger och springer till viadukt under Bensbyvägen

13:10: Specialsträcka 1 "**Run to the hills**"

Backsprint 350-400 m från Tunnel upp till grillstuga på toppen av Ormberget.

Transportsträcka (2,5km) nedför slalombacken, cykelväg mot Porsön. Vi stannar vid trevägskorsning efter Nollkelvin-bron.

13:30: Specialsträcka 2 "**Tag team**"

I lag om två springer vi en sprintstafett. Lagen avverkar tillsammans 6 varv moturs på en rundbana som är 4-500m.

Lagindelning enligt principen att först på specialsträcka 1 springer med den som var sist på sträcka 1. Den som var tvåa springer med den som var näst sist, osv. Vid udda antal får ett lag springa med tre deltagare och då två varv var.

Transportsträcka (1,8 km) längs cykelväg till Mjölkuddsberget.

13:55: Specialsträcka 3 "**Age is just a number**"

Snabbdistans ett varv på Mjölkuddsberget med ett handikapp-system där äldre löpare får starta med ett försprång enligt nedan:

- | | |
|----------------|--------------|
| • M60 2:00min | K60 2:20 min |
| • M55 1:40 min | K55 2:00 min |
| • M50 1:20 min | K50 1:40 min |
| • M45 1:00 min | K45 1:20 min |
| • M40 0:40 min | K40 1:00 min |
| • M35 0:20 min | K35 0:40 min |
| • M23 0:00 min | K23 0:20 min |

Transportsträcka (6,3 km) via Mjölkuddsbanken och Göltsaudden. Vi stannar under Bergnänsbron.

14:45: Specialsträcka 4 "**Over and out, back and under**"

Start under Bergnänsbron, upp närmaste väg till Cykelväg, ut på bron. På andra sidan ner i tunnel under bron upp på cykelväg på motsatta sidan tillbaka och efter bron ned under bron till startplatsen. Drygt 2 km.

Transportsträcka (3,7 km) in mot stan, Storgatan, Kungsgatan, cykelväg, Ytterviksvägen till Skogsvallen

15:20 Specialsträcka 5 "**Don't cross the lines**"

Vi springer utanför de vita linjerna på fotbollsplanen. Vid varje hörnflagga väntar 10 repetitioner styrka.

- Hörnflagga 1: 10 armhävningar
- Hörnflagga 2: 10 airsquats (=djupa knäböj)
- Hörnflagga 3: 10 djupa saxhopp (eller utfallssteg)
- Hörnflagga 4: 10 burpees

Transportsträcka (900 m) längs cykelväg efter vattnet tillbaka till Lulsundets badplats

Fika, mingel och kanske till och med bad.

Grov banskiss över transportsträckor finns här: <https://kartor.eniro.se/m/rFwPp>