

Edzés a Budakeszi Vadasparknál

2016-05-25, szerda

Edzősközpont Budakeszi Vadasparkba vezető úton, Csacsi-réti parkolónál

Utazás A 22-es busz Orsz.Korányi Intézet megállójától a sárga kereszt jelzésű turistaúton É-i irányban 650 m; vagy autóval a Bp. határánál futó Szanatórium utcán a Csacsi-réti bójáig.

Jelentkezés 15 és 19 óra között (600 Ft; a további pályák díjmentesek)
Pályabontás 20 órától.

Pályák **Hosszú: 3500 m, 25-pont** (20 svéd + 6 dán átmenet)
Közepes: 2400 m, 23 pont (20 svéd + 4 dán átmenet)
Rövid: 1600 m, 13 pont (10 svéd- és 4 dán átmenet)

Eredmények verseny után lev.listán, és portálokon (pl. tájékoztatas.hu)

Egyebek Az edzéstípus nevének eredete elég ködös. Egy „svéd-” „dán-” edzésen térkép csak az ellenőrzőpontokon van. A „dán-” pontokon teljes térkép, a „svéd-”eken vaktérkép (irányt+távot adó rajz) található; átmeneteket memorizálva, térkép nélkül kell futni (a lépés kalibráláshoz van mérőhely).

Ezen a terepen **a rövid** pálya átlag **55 m-es** iránymeneteből álló svéd-pályából, és 1050 m-es dán-pályából áll.

A 2400 m-es pálya **átlag 70 m-es** iránymenetes svéd-, és 4 átmenetből álló (össz 1000 m-es) dán részből áll; győztes idők 2015-ben: Zempléni Lilla 39:46, Silye Imre 36:24.

A 3500 m-es pálya **átl. 93 m-es** iránymeneteből (1850 m) és hat átmenetből álló, 1650 m-es dán részből áll. Győztes idők 2015-ben: Tokaji Mónika 52:26, ill. Sprok Bence 35:59

SI-dugó, laptájoló kölcsönözhető (200 Ft + igazolvány letét)