

Hűvösvölgyi Svéd Edzőverseny

2019. április 17 15⁰⁰ / Esőnap: április 20 15⁰⁰

— A Budapest Kupa versenysorozat része —

„Svéd” pálya: technikai edzés

- térkép nélküli **irányfutás** ponttól pontig, ahol a rajtban és a pontokon csak irányt és távot mutató vaktérkép van,
- a **könnyű pálya** átmenetei rövidek, így a pontokon megfelelő irányba fordulva remélhetőleg látható már a következő pont,
- a **nehezebb pályákon** már több zavaró bója lesz látható, ezért az iránymenet gyakorlását a kiválasztott irány gyakori ellenőrzésével (szakaszolva) célszerű kezdeni, és csak azután áttérni a folyamatos irányfutásra.



Hűvösvölgyi Svéd Edzőverseny

2019. április 17 15⁰⁰ / Esőnap: április 20 15⁰⁰

— A Budapest Kupa versenysorozat része —

Vk/Cél

- A Hűvösvölgyi út - Csibor utca keresztezésnél
(29es busz megálló, 10x parkoló) D-re induló „Schüller” sétaúton, a sorompótól 100 m.

Pályák

- könnyű - 900 m, 11 iránymenet (Zöld: a leghosszabb iránymenet 70 m)
- közepes - 2300 m, 21 iránymenet (Kék: max.150 m-es iránymenetek)
- hosszúközepes - 3000 m, 32 iránymenet (Kék+Zöld pálya)
- nehéz - 3000 m, 21 iránymenet (Piros: max. 250 m-es iránymenetek)
- hosszúnehéz - 5200 m, 42 iránymenet (Kék+Piros pálya)

Nevezés

- 800 Ft.
- Kedvezmények:
 - 400 Ft/fő edzővel érkező FN12 (18 csoportokban)
 - díjmentes N65, F75 felett, és kezdő gyerek(ek) szülővel

Rajt

- Vk-tól, 15 és 19 óra között.

A pályák a 110 m-re lévő térképrajttól indulnak, a pontokon állvány szúróbéllyegzőkkel és vaktérképpel

Egyebek

- laptájéoló bérelhető (200 Ft + igazolvány)
- csomag őrzés (díjmentes 19:30-ig)
- próbapálya a lépésszámolás gyakorlásához
- minta vaktérképek, (méretarány mint a pályán:

