



Innbydelse Åpen Sprint-helg Trondheim 6.-8.desember 2024

Vi arrangerer en åpen sprintsamling i Trondheim før jul med 4 økter arrangert av lokale klubber. Vi håper på gode økter med god kvalitet og mest mulig snøfritt. Flere av valgte treningsområder er relevante for NM sprint 2027.

Påmeldinga og øktene vil være åpne for løpere fra og med 15 år kommende år (2010-årgang) som har plan om å enten løpe hovedløp, norgescup eller NM. Denne begrensningen er gjort av hensyn til praktisk gjennomføring av øktene.

Logistikk og overnatting ordnes av hver enkelt selv. I utgangspunktet skal det være relativt enkel kollektivtransport med buss eller trikk til alle økter.

Program (her vil det kommeoppdateringer):

- **Fredag 6. kl18 Innendørs O + Løpsdrill-øvelser** – Heimdal VGS – 2 km – Terje Maroni & Frank Brissach
- **Lørdag 7. kl9 KO/Sprintstafett Intervaller** - Lademoen – 4x1 km - Håvard Eidsmo & Terje Maroni
Heimdal VGS
- **Lørdag 7. kl14 Moment-Orientering** – Berg studentbyen – 3-4x 1km - NTNUI
- **Søndag 8. kl9 Individuell sprint** med tidtaking – Ila parken – 3/4km - Mikkel Holt og Alf Petter Lynum
Freidig

Vi legger opp til hardøkt på øktene 2 og 4, mens økt 1 og 3 er tenkt i relativt rolig tempo – alle står selvfølgelig fritt til å vurdere hva som er fornuftig belastning.

Påmelding: All påmelding til øktene gjøres på ordinær måte i [Eventor](#) med påmeldingsfrist søndag 1.des.
Kr 50 pr økt vil bli fakturert i etterkant.

Informasjon: PM, starttider, resultater, Livelox, oppmålinger på sprintøkter og tilsvarende info blir oppdatert under hver økt i Eventor.

Vi håper å se dere 😊

