



Teknisk Træning, Rosenvold

Lørdag den 20. marts

Dagens træning afholdes i forbindelse med lørdagsløbet.

Mødested: Rosenvoldskoven, se lørdagstræningslisten.

12.45 Vi mødes omklædte i Rosenvoldskoven, hvor **Rasmus Søgaard** giver et teknisk oplæg.

Dagens Moment: Kort – Lang.

Som optakt til DM ultralang på Fyn træner vi skiftevis kort og lang-stræk. På Fyn er forhindringerne i terrænet tætheder, hvilket Rosenvold giver rig mulighed for at træne. DM Ultralang er i år med fællesstart, så det forudses, at der bliver en blanding af kort og langstræk, da de korte stræk ofte benyttes i 'butterflys' til at sprede løberne.

13.00 **Løb**

Træningen arrangeres sammen med lørdagløbet. Dvs at man kan træne momentet på lørdagsløbets svære baner.

Vel mødt!

Irene og Mads

PS: Ingen tilmelding.

PPS: Normal pris som til lørdagsløb.