



# Entraînement d'été

## Tours & Taxis - 05.05.2023

*Bienvenue !*

Au programme aujourd'hui, 3 parcours "sprint" et des duels.

**1: Sprint long** - 3400 m, 29 postes, 1:4000

**2: Sprint moyen** - 2500 m, 20 postes, 1:4000

**3: Sprint initiation** - 1900 m, 15 postes, 1:3000

**4: Duels** (3 boucles : 1000 m, 1400 m, 2200 m 1:3000 & 1:4000)

*Tout se déroule sur le secteur de Tour & Taxis et dans le parc, SAUF une **traversée de route possible pour les parcours long, moyen et duel 3 : prudence et respect du code de la route !***

**Descriptions de postes** sur la carte

C'est **chronométré** si tu le souhaites : manifestes-toi quand tu démarres et quand tu arrives.

**Duels :**

- départ à 2 simultanément
- chacun fait la même boucle, en sens opposés
- le premier qui rentre a gagné
- pause libre entre les boucles (on récupère les cartes pour les suivants)

*Les installations du Stadskriebels qui a lieu demain ne sont pas sur la carte : respectez-les ainsi que les promeneurs, le mobilier urbain, les zones interdites, etc.*

Bon amusement !