

# Indbydelse for danske eliteløbere til at deltage i to landsholdstræninger i Viborg-området d. 4.-5. juli 2020

Som det også blev kommunikeret til eliteklubberne på eliteklubforum i sidste uge, åbner vi op for at andre eliteløbere, ud over løberne i DOFs landsholdsgrupper, kan deltage på to af landsholdets træninger i weekenden, hvor landsholdet har første samling efter at samfundet er begyndt at åbne op igen.

Træningerne, der åbnes op for at deltage på, er hhv. en sprintstafettræning på et helt nyt kort over Viborg Centrum lørdag eftermiddag og en skovstafettræning i Dollerup Bakker sydvest for Viborg søndag formiddag.

Vi håber at andre eliteløbere har lyst til at komme og deltage, selvom vi selvfølgelig er klar over at indbydelsen kommer med kort varsel.

Kravene for at deltage er at man er over 18 år og selv vurderer, at man kan bidrage til at øge kvaliteten på træningerne.

## Sprintstafettræning i Viborg Centrum lørdag d. 4/7

**Koncept:** 2-mands stafet, med én dame og én herre på hvert hold. Damerne løber første tur og veksler så til herrerne der afslutter sprintstafetten.

**Baner:** Banerne er med vindertid på 15 minutter for begge køn. Banelægger: Tue Lassen

**Kort og Terræn:** Historisk gammel bykerne med irregulære gader med mange baggårde og små passager. Der vil være kunstige spærringer markeret på kortet, men ikke i terrænet.

**Parkering:** <https://goo.gl/maps/kWKVqJhP3uh8rcct5>

**Stævneplads med start og mål:** <https://goo.gl/maps/Pb7nvdY4qwrBLAZA6>

**Opmødetidspunkt på stævneplads:** Kl. 15:45. Her vil der blive afholdt en kort instruktion.

**Start på 1.tur:** Kl. 16:30

**Tilmelding:** Senest torsdag d. 2/7 kl. 12 til [tul@do-f.dk](mailto:tul@do-f.dk).

**Holdinddeling og instruktion:** Vil blive udsendt til tilmeldte løbere fredag aften. Der tilstræbes at lave så lige hold som muligt.

## Skovstafettræning i Dollerup Bakker søndag d. 5/7

**Koncept og baner:** 1-mands stafet, vindertid på 2x20 minutter. Fællesstart på første runde, og jagtstart på anden runde. Der vil være 5 minutters pause i mellem målgang på første runde og første start på anden runde. Banelægger: Kenneth Buch

**Terræn og kort:** Meget kuperet terræn og blandet vegetation, hvor der også er et åbent hedeområde med stejle skrænter. Der løbes på kort uden stier.

**Parkering og mål:** <https://goo.gl/maps/nQo6geJDm75BoWjo7>

**Opmødetidspunkt ved parkering:** Kl. 10:10. Her vil der blive afholdt en kort instruktion.

**Start på 1.runde:** Kl. 11:00

**Tilmelding:** Senest torsdag d. 2/7 kl. 12 til [tul@do-f.dk](mailto:tul@do-f.dk).

**Instruktion:** Vil blive udsendt til tilmeldte løbere fredag aften.

Med venlig hilsen

Tue Lassen, landstræner