

# Otwarty trening sprinterski BnO WKS Wawel

## Data i lokalizacja

14.01.2020 r. godz. 17:30 - 19:00

Hala WKS Wawel, ul. Podchorążych 3

## Zgłoszenia

Zgłoszenia poprzez poniższy formularz do **14.01.2020** do godziny **10:00**.

<https://forms.gle/nyZ97wCJkj3i2oe2A>

Trening odbędzie się bez klasycznej formuły wpisowego. W biurze zawodów (Hala WKS Wawel) ustawiona będzie jednak skarbonka, do której będzie można wrzucić dobrowolną opłatę, która pozwoli pokryć koszty organizacji. Sugerowana cena mapy - 10 zł.

## Co oferujemy?

- Mapę z trasą i opisami PK do odbioru w bazie treningu.
- W ww. godzinach rozstawioną trasę do BnO
- Pomiar czasu z użyciem systemu SportIdent. Po biegu każdy zawodnik otrzyma wydruk z własnymi międzyczasami.
- Wyniki dostępne w internecie w przeciągu 24h.

## Trasy i ich charakterystyka

- **Długa**: długość ok. 5km, długie przebiegi, najbardziej zbliżone do tras kat. Mistrz z Kraków City Race Rozgrzewka
- **Średnia**: długość pomiędzy 3,5 a 4 km, charakterystyka "klasycznej" trasy sprinterskiej, szybka zmiana kierunku, wybór wariantu, (sugerowana dla zawodników WKS Wawel)
- **Krótka**: długość pomiędzy 3 a 3,5 km, charakterystyka "klasycznej" trasy sprinterskiej, szybka zmiana kierunku, wybór wariantu, (sugerowana dla zawodniczek WKS Wawel)
- **Dziecięca**: długość około 2 km, prosta trasa przeznaczona dla początkujących dzieci

## Start

Dojście z hali do miejsca startu - ok. 500 m.

Na starcie dostępna puszką SI. Kolejność startu dowolna.