

Terrengtest i Sandefjord

og foredrag v/ talentutvikler Eivind Tonna

for Vestfold og Telemark o-krets

fra 13 år og oppover

Onsdag 5. mai klokken 17.00

Oppmøte: Fevang skole. Ta av fra E18 på Foksrød mot Torp Lufthavn. Kjør nordover i 2. rundkjøring. Merket herfra.

Dere møter opp på Fevang skole. Vi fyller bilene og kjører samla en liten km. til start for testløypa. Løper testen og drar tilbake til skolen hvor vi dusjer før foredraget til Eivind som vi prøver å begynne ca. kl 19.00.

Husk EKT brikke. O-sko anbefales.

Hva er en terrengtest?

-Det er en merka løype som går i forskjellige terrengtyper. Slak motbakke , småkupert , bratt utforbakke, bratt motbakke, slak utforbakke, myr og sti/traktorvei. Du får anvendt tid i alle terrengtypene ved at du stempler på en post ved hver terrengovergang.

Denne testrunda tar ca 15 min å løpe, det løpes 2 runder. Event. 1 runde for de yngste.

Hvorfor terrengtest?

-Du kan sammenlikne deg med andre å se i hvilke terrengtyper du er god i og hvor du kanskje ikke er fullt så god.

-Du kan se din egen utvikling ved å gjenta testen.

-Du får en tøff og god fysisk trening.

Det er ment å kjøre testen to ganger i året.

Noe du lurer på?

Mail steinmartinsen@yahoo.no eller mobil 92614107