



Jeden čistý ovál má délku 160m a nejlepší je při běhu této vzdálenosti využít jako start a cíl bílé čáry pro "cíl 50m"...
Matematika: 5 čistých okruhů je tedy 800m

Kdo chce trénovat 1 km: Start není na oválu vyznačen, ale na tomto obrázku vyznače modře podle křížení čar a zde když vystartujete doběhnete rovinku k cíli 50m (40m) a pak uběhnete 6 oválů - cíl je opět na čáře "cíl 50m"...

...tento START 1000m není na oválu vyznačen, vytvoříte si ho podle tohoto křížení čar (označeno puntíkem)

Cíl 60m

Žlutě označen start 60m

Bíle označen start 50m

Cíl 50m

VĚTRNÁ TIKA

VÍCEDELOVÉ HRISTE PŮVŘCH TPV EPDM TL 13 MM

DĚLOČENÍ SPORTOVISTE, V=4000 MM
OSA HRISTE