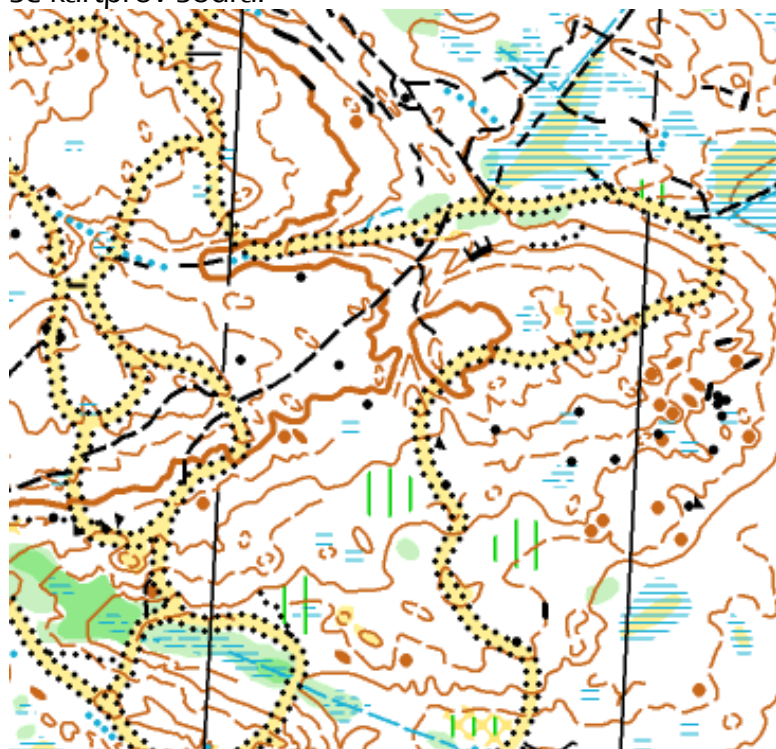




Träning Södra 2016-05-03

10-mila närmar sig för våra vältränade skogsatleter i Sundsvallsområdet. Lugnet väntar. Många skidspår där. Har vi också. Mixtrat med kartan lite så det liknar 10-milakartan, åtminstone vad spåren beträffar. Se kartprov Södra:



Idag ska det tränas stafett. Klungstart är det tänkt, vilket för dagen menas att vi startar 3-4 löpare åt gången, med ca 1 minuts mellanrum. Detta för att träna på att bli jagad eller jaga. Ett stressmoment som kan vara bra att träna på ibland.

Banor finns 3 st: Långa kvällen 6,0 km, Mellan gryning 4,4 km och Korta morgonen 3,2 km.
Kartan är i 1:10 000 + några i 1:7500 (bana 4,4 km)

Finns en del uppforsbackar idag. Försök ta i lite extra och kämpa hela vägen upp. Blir jobbigare på 10-mila.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !