



Träning Södra Berget 2017-06-20

Bra tid att träna lite mer löpbetonat, men ändå lägga in OL-inslag.

Ej samma träning som förra veckan dock.

Denna är springa på bra där det är längre vägvalssträckor.

Svåra sluttningar ska man dock ta det lugnt i.

Ska man springa på skrå eller kan man tjäna något på att gå runt lite och få säkrare infart ?

Så det blir väl lite tempoväxling om man ska undvika bommar.

Även om de flesta sprungit ett flertal gånger på Södra, så måste man ändå läsa kartan och se vägval.

Kartan är i 1:10 000 eller 1:7500.

Banor: Hittarätt1, 6,2 km, Hittarätt2, 3,8 km.

Skriv upp er på deltagarlistan.