



Träning S. Berget backen, nere i botten, 2016-06-07

Idag Stjärn-OL som hyllning till SOK:s stjärnor på Sprint-SM, framförallt Stinas fina GULD !
Grattis !

Men, man måste fortsätta träna inför sommarens och höstens tävlingar. De 5 slingorna är av lite olika längd och svårighetsgrad. Säker orientering gäller och sedan så ökar ni tempot och springer fort tillbaka till mål/start. Vila 1 minut ca och sedan ut på en ny slinga.

Springer man alla 5 blir det 4,7 km.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !