



## Träning Bänkåsviken Alnö 2015-05-05

Korridor-OL i blandad terräng.

Kartan har målats svart här och var, bäst att hålla sig i den zon som har lite kartyta kvar. Inte helt lätt, men vem har sagt att det ska vara det ?

Springer man hela banan blir det lite drygt 5 km. Går att korta av eller förlänga själv på slutet.

Gäller att följa med på kartan hela tiden. Prova att spring lite fortare när det blir stiglöpning. Bra att kunna växla tempo.

Vill man springa fort på tävling så måste man träna på att springa fort ibland.

Passa på idag.

Kartan är i skala 1:10 000.

Lycka till !