



### Gärde 2016-08-30

Vi provar att få upp farten idag. Bra för dom som ska springa SM framöver.

Intervall-OL. Tja, någon form av intervall. Ta vägen till kontroll 1 som uppvärmning. Vid kontrollen vila 1 minut ca och kör sedan till kontroll 2 i ett snabbare tempo än uppvärmningen. Stanna sedan 1 minut vid kontroll 2 och sedan full fart igen till nästa. Finns några sträckor där man kan springa stig på del av sträckan. Spring om möjligt ännu fortare där. Testa i alla fall.

Några sträckor på slutet kan man köra stig och springa runt. Testa det också. Fullfölj vägvalet och spring fort.

Bana The Only One är 4,8 km

Kontrollmarkering röd/vit snitsel.

Kartskalor 1:10 000 eller 1:7500.

Skriv upp er på deltagarlistan.