



Träning Omsberg 2017-08-08

Träning inför höstens mästerskap.

Vi använder snitslade banan som utgjorde Sundsvall Trail i våras. Banan är inlagd med violett och tanken är detta ska vara en utmanande löpträning och samtidigt följa med på kartan som linje-OL.. Bra löpträning och även OL-teknik. Karta delvis uppdaterad juli 2017.

Kartan är i 1:10 000 eller 1:7500. Röd/vit snitsel längs banan.
(Finns kvar det mesta efter Sundsvall Trail)

Övningen är rätt svår.

Banor: Går att korta av, banlängd 5 - 8 km

Skriv upp er på deltagarlistan.