



TRÄNINGSPAKET



Vi har 2 träningspaket.

1. Danstorp

- OL-bana 9 km, som kan förkortas efter önskemål. Skärm och reflex hänger ute.

2. Långasjönäs

- OL-intervaller, 8 km - 8 st intervaller som är ca 1 km långa. Alternativt finns denna träning som OL-bana, den är då 6 km. Skärm och reflex hänger ute.

Båda områdena ligger ca 10 minuters bilväg från Karlshamn.

OK Skogsfalkens kartor: <http://www3.idrottonline.se/OKSkogsfalken-Orientering/Internt/OKSkogsfalkenskartor/>

Kartpaketet kostar 50 kr/st och innehåller karta, plastficka och kontrollbeskrivning.

Träningspaketen beställs av Christina Smedberg christinasmedberg@gmail.com

Välkomna till Blekinges påsktävlingar!