

Kretsträning västra kretsen

Torsdagen 14 april 2016



Samling - Axvalls IF's idrottsplats, Axvall.

Tid - 18:00

Träning - Orange och Violett/Svart bana med kompassträning (riktning och avstånd). Banorna har vissa sträckor där kartan har "vitmaskats". Därtill finns en Gul bana samt möjlighet att springa POL-banorna.

Banalternativ:

Gul	2.2 km
Orange	3.4 km
Violett/Svart	3.6 km
POL Långa	4.4 km
POL Mellan	3.5 km
POL Korta	2.8 km
POL Kort-kort	2.2 km

Anmälan - Via Eventor senast 12 april för att vara garanterad en karta. Ingen föranmälan till POL-banorna krävs – först till kvarn för de kartor som blivit över från förmiddagen...

Dusch - Axvalls IF's omklädningsrum.

Upplysningar - Malin Sörstrand, 070-3085009

Varmt Välkomna!