

Teknikträning torsdag 19/5 Sunnanö

Samling: <https://goo.gl/maps/rHKEqDNqz552>

Start: kl. 18.00-18.30

Banor:

Gul 2.0 km

Orange 3.5 km

Svart 6.5 km (exkl. ca. 500 m jogg från mål till parkering.)

Övning: Svart bana består av fyra kortare slingor á ca 1.5 km. Vill man ha tempoträning går det bra att springa dessa som intervaller, ensam eller i grupp. Start/mål för slingorna är på samma ställe så välj själv hur många du vill springa.

Gul och orange är vanliga banor, men spring gärna delsträckor av banan som intervaller om du vill träna på att orientera i högre fart.

Kontrollerna är markerade med skärmar på gul bana och skärmar eller rödvit snitsel på orange och svart bana.

Observera: Ett nybyggnadsområde som inte är redovisat på kartan berör svart och orange bana.

Anmälan via Eventor.

Välkomna önskar Domnarvets Golf!
