

SOK Aneby inbjuder till

Högländsträning

tisdag 6 september

Inriktning på kurvbild

Träningsupplägg	Vi springer banor med inriktning kurvbild. Fyra olika banor. Orange och violett bana är en kombination av vanlig bana och linje-OL.	
Banlängder	Korta lätt (vit)	2,1 km
	Korta (gul)	2,7 km
	Mellan (orange)	3,2 km
	Långa (violett)	5,1 km (kan kortas till ca 4 km)
Deltagande	Alla är välkomna att delta. Såväl ungdomar som äldre.	
Samling	Nedlagda soptippen, 800 m V om Lommaryds idrottsplats, Norrvalla. Vägvisning från idrottsplatsen på vägen Lommaryds kyrka-Hullaryd.	
Anmälan	Ingen föranmälan.	
Starttid	Fri starttid kl 17.00-18.30.	
Stämpling	Sportident	
Karta	Skala 1:10 000, ekvidistans 5 m	
Duschköjlighet	Finns i klubbstugan Tallbacken.	
Frågor	Bo Henriksson, 073-318 62 94	

Välkomna till gemensam Högländsträning!