

Stafetträning i Labacka

Alla är välkomna! Oavsett om siktet är inställt på Tiomila i Nynäshamn till våren eller om det är för att uppleva känslan att få det perfekta stråket in till reflexen som glimmar vid brantfoten.

Samling

Parkering vid spårhagavägen. koordinater 57.561896, 12.019294

<https://goo.gl/maps/avZNE2wqfqB2>

Gemensam jogg till start (ca 500m).

Karta

Karta i skala 1:10 000 A3.

Banor

2 banor med gaffling:

Mellan 6,1 km

Lång 8,2 km

Vill man springa kortare finns goda avkortningsmöjligheter.

Start

Masstart, eventuellt visst startdjup.

Start daglöpare kl 1830.

Start nattlöpare kl 2030.

Mål

Markerat på kartan. Avstånd Mål-Bilparkering ca 500m (inte samma plats som starten). När du är tillbaka vid mål, se till att skriva in din målgångstid på avsedd lista så att vi vet att du är tillbaka från skogen.