



FK Herkules hälsar välkommen till
Teknikträning
Göteborg syd



23 augusti 2018
med tema
Långsträckor

- Samling:** Horsikas badplats, närmsta busshållplats Hålstén (751).
- Parkering:** Horsikaplan, Horsikagatan.
- Start:** Mellan 17.30 och 18.30.
- Banor:**
ÖM3 2.4 km gul
ÖM5 3.0 km röd
ÖM7 3.0 km blå
ÖM8 5.0 km svart
ÖM9 7.0 km svart
- Träningsmetod:** Planera hela banan i förväg, stäm av med kamrat eller ledare. Försök att springa precis som planerat, med tät kartkontakt. Utvärdera efteråt hur det gick.
- Kontroller:** OL-skärmar, ingen stämpling.
- Karta:** Mölndal SO.
- Kostnad:** Gratis för medlemmar i IK Uven, Frölunda OL, Mölndal Outdoor IF och FK Herkules. Övriga betalar 30 kronor kontant eller swish: 1231209295.
- Anmälan:** Anmälan i Eventor senast 21/8 18:00 för färdigritad karta. Anmälan på plats kan kräva att man själv ritar sin karta.
- Ansvarig:** Johan Wettergren, 0723-759606

Varmt välkomna!