



Inbjudan

Järfälla OK inbjuder till Teknikträning i Viksjö

v. 18 2019

Samling:

Kl.18:15 på Hässelby (Lövsta) Golf (59.389879, 17.792787)

Start kl.18:30

Parkering längs Lövsta kolonivägen. Därefter 500m till start/mål.

Kompass o vägvalsövning:

Vi springer först en kompassövning fram till K8 och sen ett varv på 1,5km som man ska springa minst två gånger och testa olika vägval (ta med GPS-klocka). Därefter 5 kontroller till mål.

Om man springer vägvalsövning två gånger blir det 7km

Det går bra att korta av.

Naturpassetskärmar på alla kontroller

Dusch/bastu: nej, inte denna gång

Välkommen