

Träningspaket inför 10MILA 2010 i Finspång

1. Långdistansbana vid Åby SOK:s klubbstuga. (Lillsjöstugan)

Öppen för träning dagtid och nattetid:
2009-11-01 till 2010-05-01.

Banlängder: 8.7 km med möjlighet till
avkortning. 1:10 000 del.

*Relativt mycket stigar med detaljrika
höjdparter emellan.*



2. Stafett bana med medeldistanskaraktär på karta Gransjön/Hults Bruk.

Öppen för träning dagtid och nattetid:
2009-11-01 till 2010-05-01.

Banlängd: 6,8 km. 1:10 000 del.

*Tekniskt och fysisk krävande innehåller 9
olika gafflingsalternativ*



Förslag på boende:

Åby SOK:s klubbstuga vid Lillsjön
ca 2 mil ifrån Finspång.

Stort och fullt utrustat kök, större och mindre samlingsrum inkl. overheadprojektor, TV,
rymliga omklädningsrum
med många duschar, 2 bastur, löpspår. Stugan är utrustad med 20 st bäddar

Kartor till träningspaken samt bokning av stugan görs till Tore Bränneby 011-66644,
070-2918997

Välkomna hälsar

Åby SOK

<http://www.okkolmarden.com/abysok/>

OK Kolmården

