

Juniorträning 7 september i Skärblacka

Välkommen på teknikträning den 7 september på Prästensängskartan. Övningen består av intervallorientering där man i en grupp av ca 3 löpare startar från en startpunkt med 10 sekunders mellanrum och sedan gäller det att vara först till den sista kontrollen. Därefter joggar man vidare till nästa startpunkt och den som startade sista startar nu först. Banläggare är Fredrik Engman. Samling vid Vickelbygården i Skärblacka, se nedan OBS ändrad plats. Samling klockan 18.00, omklädning utomhus, dusch saknas.

Anmälans senast 6 september klockan 18.00 till Björn Karlsson 011-593 66, 0122-82 855, bjorn.f.l.karlsson@telia.com, det kommer även finnas några extra kartor.

