VELKOMMEN til STOK trening onsdag 27.7.2016 – oppmøte Løvset barnehage kl 18:00.

Trening.
Vi trener på å løpe på kompasskurs. Det anbefales å løpe på sti rundt til 1. post. (oppvarming) På alle andre strekk er det greit å løpe rett på. Løypa er 6.1 km, men det er mange muligheter til å korte av. Husk å heve hodet og sikte langt frem. På toppen av løypa kan man også sette av ett sekund eller to for å nyte den flotte utsikten.

Løypekart.
For de som melder seg på og vil løpe den 27.7 blir det printet kart tilgjengelig, de som vil trene på egen hånd må selv printe kartet.

Tilgjengelighet.
Postene vil stå ute hele uka og blir tidligst plukket inn onsdag 3.8.

Oppmøte, start og mål.
Oppmøte på Løvset Barnehage, Løvsetveien 242. Starten er lagt litt opp i terrenget, ca 10 -15 min å gå. Postene er markert med vanlige o-skjermer. Starttrekantene er IKKE merket i terrenget. Mål er ved barnehagen.

STOK ønsker deg lykke til.

Atle Pedersen