

NORDMARKA SKI-O KLUBB INVITERER TIL SKI-O TRENING PÅ NATRUDSTILEN.

Nye treninger er klare nå med større og nytt løypenett og postskjermer på alle postene.

Det er 3 forskjellige løyper:

1. 6,0km intervall trening med krevende orientering, med 4 intervaller, hvor den siste er mer krevende fysisk, med 2 tunge motbakker, så det kan lønne seg å spare litt krefter til den siste intervallen.
2. 4,0km A-Løype, fin og krevende løype, som kan gås som 2. andre økt etter intervallen.
3. 2,9km B-løype, lettere og mindre fysisk krevende løype, som utfordrer de som ikke har gått Ski-O i mange år.

Start og mål er i vestenden av Natrudstilen langrenn/skiskytter arena (ved snømaskinen)

Det er ingen påmelding, men VIPPS gjerne 80kr til Nordmarka SKI-O klubb 88726, da det ikke er gratis å kjøre opp løyper etc.

Legg gjerne inn løpet ditt på livelox.

Kart printer dere selv, men Bjørnar Kvåle har noen få kart på hytta si som dere kan låne.

Postene tas inn mandag 11.Januar 2021.

**Her er Trygve Myhr fra landslaget sin kommentar etter å ha gjennomført intervall økta:
«Bra løyper og gode spor. Ble en bra økt!»**

