



Tränings PM OL-Alliansen 2013-05-21

Samlingsplats: *Timmerberget. Sväng av från E4 mot Ängesbyn, kör ca 10km, sväng vänster vid skärm, kör in ca två km längs grusväg. Framme!*

Se länk: <http://kartor.eniro.se/m/nU8UW>

OBS *det är dåligt med parkeringsplatser längs grusvägen. Man kan med fördel parkera på Björnsbyvägen och jogga (= värma upp) längs grusvägen till träningen.*

Samlingstid: 18.30

Tre banor:

Kort (gul) 2.8 km. Kan användas av vit nivå förutsatt att förälder el dyl. skuggar.

Mellan (orange/röd) 3.8 km

Lång (blå/svart) 6.1 km.

Tema för träningen är kurvbild. Detta gäller dock enbart för mellan och lång bana. Korta banan är av "vanlig" typ.

Träningsansvarig: *Jan Christoffersson 070-264 83 20*

Kartavgift: *Medlemmar i OKR, BAIK eller GIF gratis. Övriga 20 kr.*

Välkomna!