

Stefan, Birgit, My och Bo
inbjuder till

IK Stern träning från Torpet Kolmaden den 12:e maj 2022



Arena	På Torpet Kolmadens gräsmattor
Parkering	Delsjöns badplats parkering
P-Arena	En kort bit i riktning mot badplatsen och håll till höger och förbi Kaffestugan Lyckan och därefter vidare fram till Torpet Kolmadens entrégrind, totalt ca 250 m.
Träningsstyp	Medeldistanskaraktär, dvs många kortare sträckor.
Terrängtyp	Upp och ner i måttlig mängd, med flera intilliggande nästan helt platta partier i form av golfbanor. Undvika att spring på dessa öppna gräsytor då spel kan pågå.
Banor	Bana 1: 4.0 km svår, skala 1:7500 Bana 2: 3.2 km svår, skala 1:7500 Bana 3: 2.0 km medellätt, skala 1:5000
Arena-Start	Ytterst kort, men en liten bit bort
Startmetod	Så snart en karta erhållits på arenan är det fritt att bege sig till start och där själv välja om mer uppvärmning önskas innan start, eller om det känns bättre att bara ge sig iväg. Valet är ditt.
Dusch	Ja, det finns

Välkomna !