



Inbjudan

till träningspaket i Uppsala inför 10-mila 2008 i Rosersberg.

Från december 2007 till april 2008



Träningspaket 1 – Lunsen

Karta: Lunsen 1:10 000, ekvidistans 2,5m, reviderad 2006-2007

Terrängbeskrivning: Detaljrik finskuren skogsmark med ett fåtal stigar. Svag kupering.

Kontroller: Kontrollerna är markerade med små orangevita skärmar med reflex.

Moment: 4 banförslag av långdistanskaraktär erbjuds; 13, 10, 7,5, 4,5 km.

Träningspaket 2 – Nåsten

Karta: Nåsten 1:10 000

Terrängbeskrivning: Detaljrik finskuren skogsmark med ett flertal stigar. Svag till måttlig kupering.

Kontroller: Kontrollerna är markerade med små orangevita skärmar med reflex.

Moment: 4 banförslag av långdistanskaraktär erbjuds; 13, 10, 7,5, 4,5 km.

Om det finns särskilda önskemål om t ex banlängder, typ av träning eller gafflade banor kan det ordnas.

Priser:

Grundpriset är 50 kr/löpare och träning. Vid önskemål om sportident så kommer en ytterligare avgift att tas ut.

OK Linné har varje onsdag under vintern även 10-mila träningar på olika kartor runt omkring Uppsala som efter önskemål även kan utnyttjas under helgerna. Pris enligt överenskommelse.

Dusch kan erbjudas i OK Linnés klubbstuga.

Kontaktperson:

Josef Nordlund, OK Linné.

Mail: Josef_nordlund84@hotmail.com

Tel: 0704937494