Schema onsdagsträningen SOK Knallen

Vi har lagt upp ett schema för onsdagar 18.30 där träning och ledare meddelas. Vi rekommenderar deltagare att ha minst 20 mil cykling i benen innan, eller motsvarande. Även racercykel är att rekommendera.

Om vädret är för dåligt så skjuts det upp till torsdag, men då kan ledare saknas.

20/4 Lagtempo 2 x 5 km Funningenvägen, samling badhuset. Roland Jakobsson.

27/4 Backe Ramnalid/Tullen, samling badhuset. Peter Fridell.

4/5 Lagtempo Viared, samling Citygross. Sören Johansson.

<http://kartor.eniro.se/m/1TXCv>

11/5 Backträning Djupadal, samling Brotorpsgatan. Göran Magnusson.

<http://kartor.eniro.se/m/yZ37g>

18/5 Lagtempo 2 x 6 km gamla Göteborgsvägen, samling Citygross. Roland Jakobsson.

<http://kartor.eniro.se/m/1TXCv>

25/5 Ett varv runt Viared, 6 km individuellt tempo. Samling Citygross. Start och mål på samma ställe (Hööks) och 15 sek startintervall. Joakim Sandström.

<http://kartor.eniro.se/m/1TXCv>

Frivilliga tidtagare med ordningssinne efterlyses 25/5.

Kolla alltid Knallens webbsida (Forum) samma dag om ändringar har skett, ifall av sjukdom el liknande.

Vi diskuterade även att samordna med event för SOK Knallens löpare 23/4 i Ulricehamn. Vi återkommer ev med mer info…..