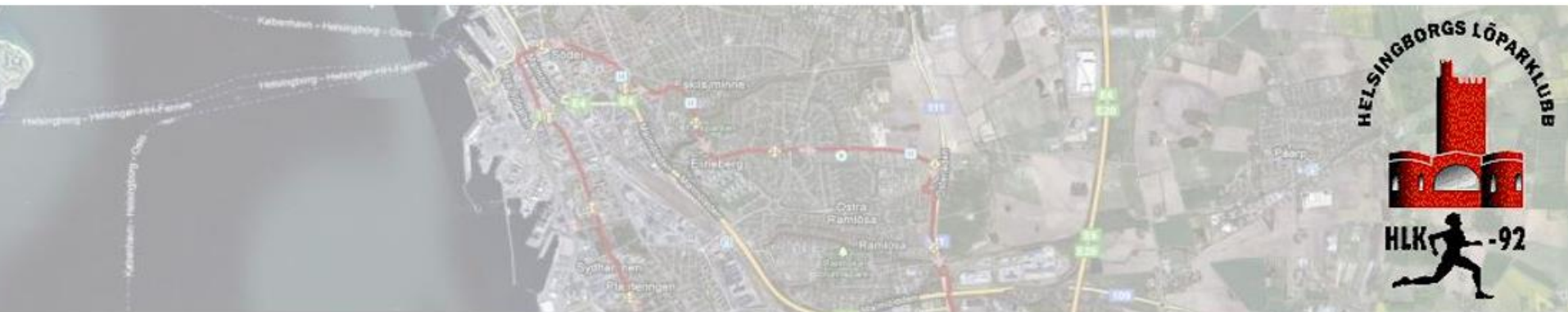


# HLK-92, Träningsprogram för 2015

Dag	Datum	Distans	Kvalitet	Långpass	Km	Kommentar
<b>September</b>						<b>Ansvariga: Johan L, Henrik</b>
Tisdag	2015-09-01	12			12	Pålsjöbaden- Serpentina-via cykelbanan mot Maria Park /jl
Torsdag	2015-09-03		11		11	HLK-tåget mot stan /jl
Söndag	2015-09-06			20	20	Söndagsrunda där vi alla väljer en sväng i turordning /hp
Tisdag	2015-09-08	10			10	Sjuan och trean i Pålsjöskog /hp
Torsdag	2015-09-10		10		10	Lugn löpning i Maria Park med spontana fartökningar /hp
Söndag	2015-09-13			15	15	Snitselnedtagningsrunda från Pålsjö i behagligt tempo /jl
Tisdag	2015-09-15	10			10	Till Söder och tillbaka /hp
Torsdag	2015-09-17		11		11	6 ggr kuperade slingan i Jordbodalen /jl <b>OBS Samling. Jordbodalen</b>
Söndag	2015-09-20			20	20	Allerum-Ödåkra-järnvägen-Våla skog-Berga /jl
Tisdag	2015-09-22	13			13	Traillöpning, brandmanna, ravinen, Kungshultstrailen /hp
Torsdag	2015-09-24		10		10	Idiotintervaller i Maria Park /hp
Söndag	2015-09-27			21	21	HBGM första halvan, omvända hållet /jl <b>Saml. Fredriksdal</b>
Tisdag	2015-09-29	12			12	Våla skog via Gyhult, Dalhem Drottninghög hem /jl



Scanna denna QR-kod  
för att se kalendern på  
<http://www.hlk-92.se/>



Välkommen att träna med oss!

Tisd+torsd kl 18, sönd kl 10. Samling vid parkeringen vid Krematoriet om inget annat anges.