

HLK-92, Träningschema för oktober 2017

Samling sker (om inget annat anges) på parkeringen vid Krematoriet i Pålsjö skog.

Tisdagar och torsdagar kl 18, söndagar kl 10

Månadens tema:

Tävling - Lätt nertrappning, kortare intervaller

Datum	Dag	Typ	km	Aktivitet	Ansvarig
2017-10-01	Söndag	Långdistans	20	Tre skogsområden, Bruce-, Väla och Gyhultskog. Vi tar oss via Olymia, Filbornavägen till Bruce. Sedan till Dalhem för att komma till Väla skog...	Hans
2017-10-03	Tisdag	Distans	12	Viskängen, kärlekstunneln tillbaka via Strandpromenaden	Hans
2017-10-05	Torsdag	Kvalite		Varierande backintervaller, Tinkarpsbacken med omnejd	John
2017-10-08	Söndag	Inomhus		12:15 Friidrottshallen Olympia, samling 11:15 för de som vill för uppvärmning utomhus	Calle
2017-10-10	Tisdag	Distans	11	Springetimerundan	Hans
2017-10-12	Torsdag	Kvalite	10	Olympiaslingan x 4	Calle
2017-10-15	Söndag	Långdistans	20	Utflykt Höganäs - Helsingborg. Avg. 09:30 buss 220 från Knutpunkten	Hans
2017-10-17	Tisdag	Distans	9	Mejerirundan	Calle
2017-10-19	Torsdag	Kvalite		3 x supertusingar på Strandpromenaden + annat	John
2017-10-22	Söndag	Inomhus		12:15 Friidrottshallen Olympia, samling 11:15 för de som vill för uppvärmning utomhus	Philip
2017-10-24	Tisdag	Distans	10	Söderut - Furutorpsbacken - kusten	Philip
2017-10-26	Torsdag	Kvalite	11	Långa intervaller Sankta	Philip
2017-10-29	Söndag	Långdistans	20	Domsten tillbaka via Gravarliden	John
2017-10-31	Tisdag	Distans	11	Hbg Marathon sista 1/4-ish	Philip



Se även hlk-92.se eller skanna QR-koden ovan