

Nu startar ELLJUSSERIEN på tisdagar kl.18.00

23/10	Sköllersta elljusspår, Sköllervallen
30/10	Sandvads sportstuga
6/11	Kilsmo IP
13/11	Hjortkvarn
20/11	Pålsboda skola

Elljusserien går ut på att springa så jämt som möjligt 2 varv, helst på samma tid. Tiden (tempot) har ingen betydelse, man får springa i sin egen takt. Klocka är givetvis förbjudet! Tiden tas med Sportident pinne, start, varvning och vid målgång. Vi värmer upp gemensamt ett varv och bekantar oss med spåret. All kan vara med oavsett tempo och kondition. Bosse håller med nollade sportident pinne. De samlas sedan in och Bosse gör en resultatlista. Att träna tillsammans är så mycket roligare och sporrar motivationen!

Dina 3 bästa resultat räknas in i serien. Prisutdelning sker vid höstmötet.

Träningskommittén