



Träningsprogram Juniorer/vuxna Våren 2015

Innan du åker, kolla alltid på Sjövallas eller Landehofs hemsida om det är några ändringar!

Banor från orange till svart nivå finns,
distans 3 - 6 km

Start från 17:45

| Datum | Plats | Moment | Arrangör |
|-------|----------------|---|----------|
| 9/4 | Eskilsby skola | Kontrollplockning | OKL |
| 16/4 | Wendelsberg | Provlöpning av banor för Skogsflickorna | SFK |
| 23/4 | Fläskebo | Stafett-träning | OKL |
| 7/5 | Nya Långenäs | | SFK |
| 21/5 | Slapperhult | Långdistans, vägval | OKL |
| 28/5 | Solsten | | SFK |