

Temapass löpning: Besegra kullen

Praktiskt

- » 136 steg upp och en serpentinväg ner är en runda på 20 höjdmeter och 450 längdmeter. Med 30 varv blir det en riktig utmaning på 600 höjdmeter fördelat på 4080 trappsteg och 13,5 km längd. Jämför "Besegra trappan" i Kvarntorp på 4270 steg och 11 km.
- » Strategi förslag: Dela upp i till exempel 6 stycken set med 5 varv per set eller dela upp sträckan med en kompis eller två.
- » Vätska finns vid kullens topp. Toa finns i skogen.

Så här går det till

- » Skriv namn på ett startkort.
- » Gemensam uppvärmning 700 m, Ta med egna prylar.
- » Gemensam start vid trappans fot.
- » Lägg undan prylarna på kulens topp vid vätskestationen.
- » Spring, lunka, gå i ditt eget tempo.
- » Håll koll på antal varv med stämpling varje gång du kommer upp. Ok att stämpla varannan vid trängsel.
- » Fyll på med vatten, sportdryck, banan under vägen.
- » Lämna in startkortet vid vätskan när det är fullt.
- » Kolla då om du vunnit något av de 3 priser som lottas ut bland alla startande
- » Efter träningen gå hem och glöm inte att stretcha och fylla på med vätska och mat efteråt.
- » Maxtid 3 timmar sen drar vi in vätskestationen.
- » Lycka till och glöm inte att ha roligt och peppa dina träningskompisar.



friskis