



Reflexrundor Karlshamn

Stigmannen Karlshamns orienteringsklubb

#1 Stenhagen

Längd: 0,8 km

Avstånd från Vaggahallen 2,0 km

#2 Långakärr

Längd: 1,1 km (västra)
0,9 km (östra)

Avstånd från Vaggahallen 2,0 km

#3 Lindenberg

Längd: 0,8 km

Avstånd från Vaggahallen 1,5 km

Vaggahallen

Start träning Trailrunning by Night

#4 Kollevik

Längd: 0,9 km (norra)
0,6 km (södra)

Avstånd från Vaggahallen 1,5 km

Trailrunning by Night

Torsdagar. Kl 18. Vaggahallen.

Ett upplevelsepass där vi springer med pannlampa (finns att låna) på stigar och i terrängen på våra reflexrundor runt Karlshamn. Upplev känslan att fullständigt behärska mörkret.

Vi springer gemensamt fram till starten för den reflexrunda vi springer för kvällen. Där springer du i eget tempo en bestämd tid och så många varv du hinner och sedan springer vi gemensamt tillbaka. Vi tränar en dryg timme. Vi kör alla torsdagar november-mars - oavsett väder, vind och snö.

Arrangeras av Stigmannen Karlshamns OK -
www.stigmannen.se - Alla välkomna

