



IF Marin Väst önskar välkomna till torsdagsträning Svarte Mosse

- När:** Torsdagen den 22:e april
- Var:** Länsmansgårdens motionscentral, Hisingen.
Kör Sommarvädersgatan, kör av till Temperaturgatan vid vägvisning och följ den fram till motionscentralen.
- Parkering:** Mot avgift i anslutning till motionscentralen (5 kr/tim)
- Kollektivt:** Spårvagn 5 eller 6 till hållplats Temperaturgatan
- Karta:** 1:10 000 Svarte mosse, Ekvidistans 5 m
- Start:** Start mellan klockan 17:30-18:30.
- Stämpelsystem:** Touch
- Banor:**
- | | | |
|--------|--------|--------------|
| Bana 1 | 2 km | Grön/vit |
| Bana 2 | 2,5 km | Gul |
| Bana 3 | 3,5 km | Orange/röd |
| Bana 4 | 3 km | Svart kort |
| Bana 5 | 5 km | Svart mellan |
| Bana 6 | 7 km | Svart lång |
- Dusch:** Dusch erbjuds inte så det är våtklut som gäller.

Lycka till!