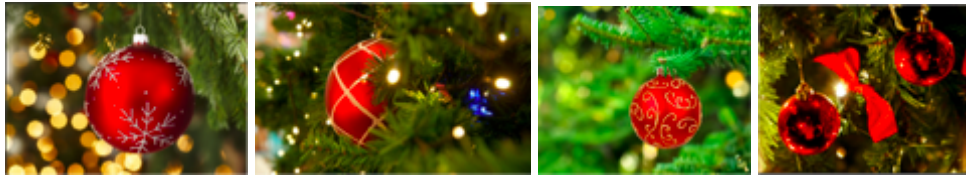




LANDEHOF



OK Landehofs Jul (tränings)kalender 2020

Lucka 13. A1-pass

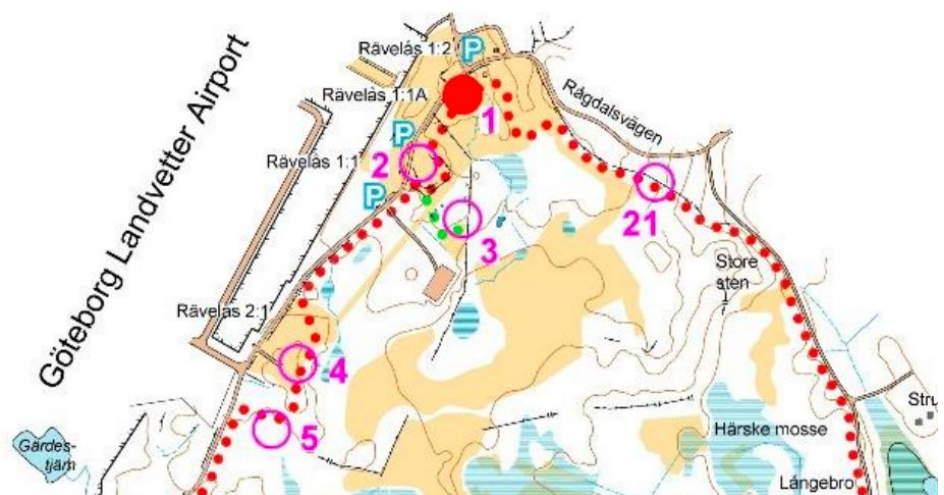
Kärrensjön

Lugn distansträning. I dagens lucka lämnar vi Landehof och åker österut till flygplatsen och Kärrensjöns Naturområde. Här finns det nyanlagda och skyltade stigar i en härlig skog. Löpning i snacktempo. Ansträngningen bör motsvara ca 60-75% av din maxpuls. I detta tempo ska du, om du tränar regelbundet, kunna prata ganska obehindrat så idag passar det utmärkt att träna tillsammans med någon du inte pratat med på länge- här bjuds ni på en timmes ostörd samtalsmiljö.

[Koordinater till](#)

[parkeringen](#)

[Karta över Kärrensjön
med stigmarkeringar](#)



Tagga din träning och belöning på #landehofjul2020

**Bra kämpat - nu är du värd en go dusch
och en lugn stund i soffan.**

God jul önskar OK Landehof Skidor