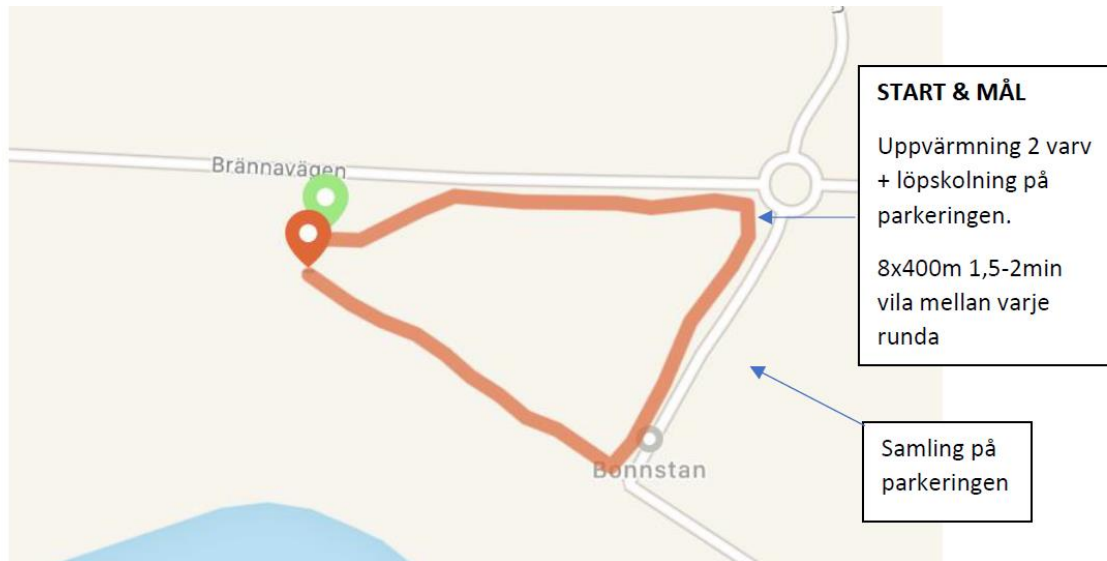


## 8x400m BONNSTAN

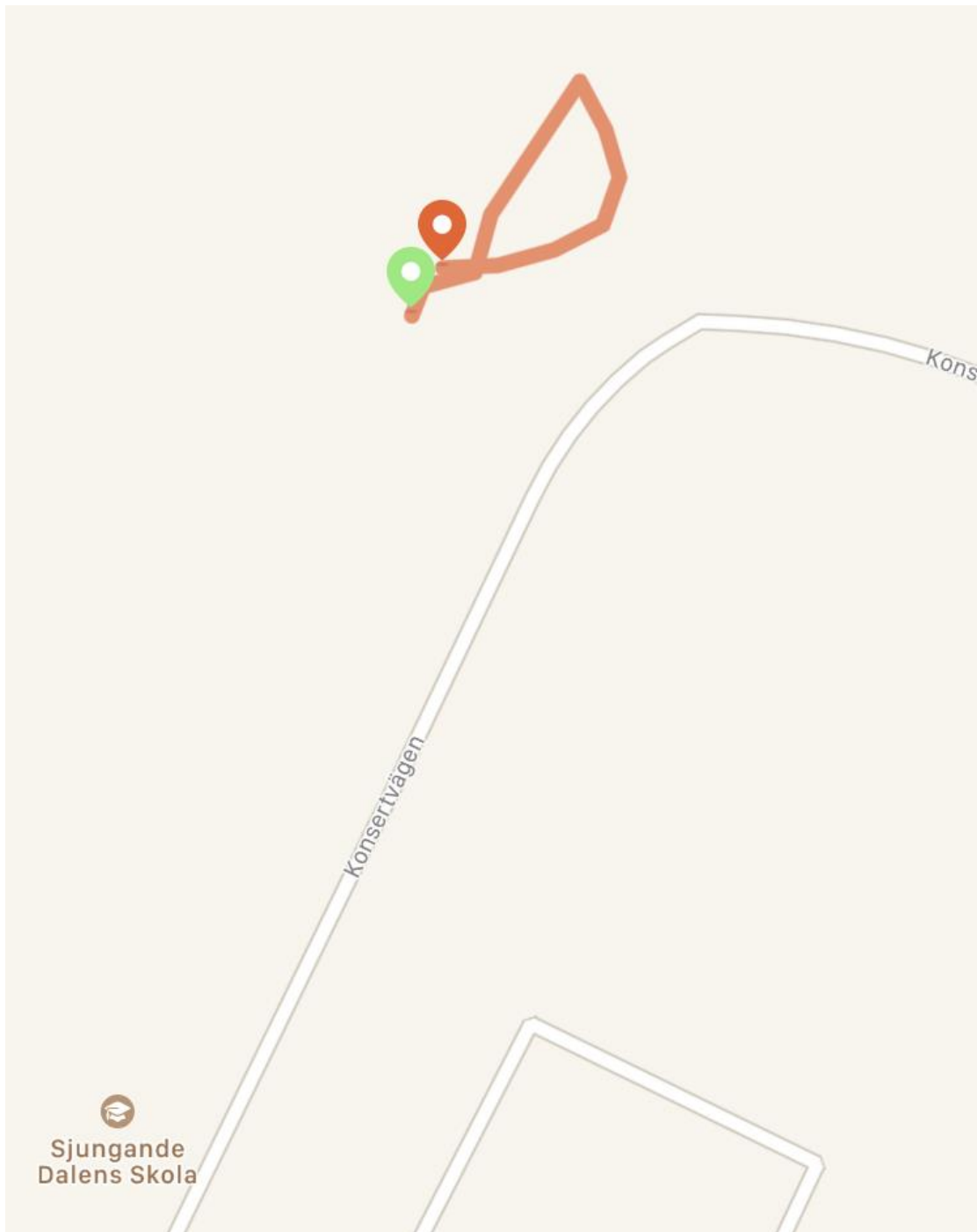
Vi sprang fyrahundringar. Vila lika länge som ett varv tog, det varierade mellan 1min 15s och upp till 1min 30s. Jag visste inte innan hur fort det skulle gå så därför skrivit 1,5-2 min vila i rutan.



### 3x6 30/30 KLOCKARBERGET

En "triangel" på cykelbanorna som ligger ovanför Sjä Dalens kyrka. Det är en backe på ca 70m du springer uppför (trycker på) sedan viker man höger, håller farten ner tills du viker höger igen och går tillbaka till start.

Parkera på parkeringen till Sjä Dalens Kyrka.



#### 4x4 min Rosenberg

Parkera på psykets parkering och jogga cykelbanan under Klockarbergsvägen och då kommer du till en "triangel". Kallas Rosenberg för att det fotbollslaget körde dessa det året de gick långt i Champions League.

Koner 8 meter från varje hörns spets, du springer långsidorna och går hörnen (8+8 m).

Kör under 4 minuter

