



Bryne Friidrettsklubb
Postboks 94, 4349 Bryne
Bank 3325 33 86547
www.brynefriidrett.no

Onsdagstempo kl 19:00 i Sandtangen

24.april – 1.mai – 8.mai – 15.mai – 22.mai

Bryne Friidrettsklubb inviterer mosjonister til et uhøytidelig løp som går 5 onsdager på rad med oppstart den 24. april kl 19:00.

Dette er løpet for deg som mosjonerer og har lyst å sjekke formen på tid eller bare fullføre en distansen.

Det legges opp til 3 løyper:

8-tallet – 2,35 km: Vi starter nedenfor brua i Sandtangen og løper første til høyre rundt holmen og forbi sletta. Opp bakken og til venstre. Her fortsetter vi over veien og opp bakken. Ned brattbakken i enden og til høyre og rake vegen tilbake til mål.

Grinda - 5km:

Vi starter nedenfor brua i Sandtangen og løper første til høyre rundt holmen og forbi sletta. Opp bakken og til venstre. Her fortsetter vi over veien og opp bakken. Ned brattbakken i enden og til venstre mot Gunnarsberget. Vi passerer den røde hytta og fortsetter opp bakken til grinda. På toppen fortsetter du ca 200m og snur ved et utsiktspunkt (oransje gjerdestolpe). Her snur vi og løper raskeste vei tilbake til mål.

Gunnarsberget – 9,75 km

Som Grinda men vi fortsetter nordover på stien, forbi treningsløypa i skogen. Når vi kommer til bommen tar du til høyre og følger turstien rundt Gunnarsberget og rake vegen tilbake.

Resultater publiseres på www.brynefriidrett.no.

Påmelding fra 18:30 og koster kr 20,-. Gratis for medlemmer av Bryne Friidrettsklubb.

Vann og saft etter målgang. Vel møtt!