**PM Cruise på høydene – åpen kretstrening**

Parkering ved Oppsal Arena eller Trasop skole, ca 5-10 minutter å jogge til "arena".

Løypa er 4,7 km og har 34 poster – fint å ha noe som krever full konsentrasjon i disse dager! Bruk vanlig kart eller kurvekart.

Postene er markert med refleksstaver.

Dersom noen poster er fjernet er det flott om dere gir beskjed til [roar.peders1@gmail.com](mailto:roar.peders1@gmail.com) eller [arildand@gmail.com](mailto:arildand@gmail.com)

God trening!