

Träning i Brandbergsparken

Här kan du både löpträna och använda utegym i två delar.

Den ena gymdelen är två typer av stocklyft. Den andra gymdelen är redskap i stål med blandad träning.

Löprundan går genom och runt skogen, med en liten genväg för den som helst håller träningen i skogen. Hela rundan med start och slut nära tennisbanan är 540 m. En del är brant och utmärkt för benträning i backe, eller varför inte backintervaller? Terrängrundan går delvis på ojämnt underlag och är 380 m.

