

Inbjudan till

Natt-cup light torsdag 17/12



Samling:

18.00 vid Stora Tuna OK:s klubbstuga i Skräddarbacken där det finns möjlighet till omklädning och dusch.

Start/Mål:

Fri starttid från 18.00, det är 1,2 km till start/mål från klubbstugan.

Beskrivning:

Övningen är en korridorbana med fokus på kartläsning och riktningskänsla. Försök hålla en jämn fart där du kan kontrollera din orientering utan att stanna, ligg före i tanken så du hela tiden vet var du är på väg.

Övningen finns även som "vanlig bana" för de som önskar.

Två banor:

Lång - 8,4 km "Korridor och fönster" eller vanlig bana.

Medel - 5,2 km "Korridor" eller vanlig bana.

Kontroller:

Små kontrollskärmar (15x15cm) med reflex.

Kontakt:

Markus Lang

markuslang.at@gmail.com

Välkomna önskar Stora Tuna OK!