

TESTA DIN OL-FART

INSTRUKTIONER

1. **SPRING BANAN SÅ FORT DU KAN MED SÄKER TEKNIK. CHANSA INTE, VAR NOGGRANN. TA TIDEN OCH ANVÄND GÄRNA GPS. DET HÄNGER KLOCKOR FÖR TIDTAGNING BÅDE VID START OCH MÅL FÖR DEN SOM INTE HAR EGEN.**
2. **SPRING BANAN IGEN OCH TA TIDEN.**
3. **JÄMFÖR TIDEN MELLAN DE BÅDA VARVEN. UTIFRÅN SKILLNADEN FÅR DU EN BILD AV HUR LÅNGT IFRÅN DIN MAXIMALA LÖPHASTIGHET DU KLARAR AV ATT ORIENTERA SÄKERT. DET KAN DU SEDAN TA MED DIG IN I DIN FORTSATT TEKNIKTRÄNING OCH JOBBA MED ATT UTVECKLA DIN FART I SKOGEN.**

OBS! EFTER PASSET KAN DU LADDA UPP DINA LOPP PÅ LIVELOX. ENKLAST ÄR DÅ ATT DU STARTAR OM KLOCKAN MELLAN VARVEN SÅ ATT DU FÅR TVÅ OLIKA TRÄNINGSPASS.