

LUGNET

MTBO

Skala 1:15000
Ekvidistans 5m

TIPS Ta inte kontrollerna i nummerordning utan lägg dina egna banor. Prova också att ta olika vägval och se vilket som är snabbast.



- Väg 100% fart
- Snabb väg 75-100% fart
- Snabb stig 75-100% fart
- Medelsnabb väg 50-75% fart
- Medelsnabb stig 50-75% fart
- Långsam väg 25-50% fart
- Långsam stig 25-50% fart
- Svår väg 0-25% fart
- Svår stig 0-25% fart
- Förbjuden väg, förbjudet att korsa sträcket
- Förbjuden stig, förbjudet att korsa korset
- Svår hindring. Bom, trä, trappa etc.

OK Kåre kommer att arrangera några MTBO träningar under året, se www.okkare.se för mer information.