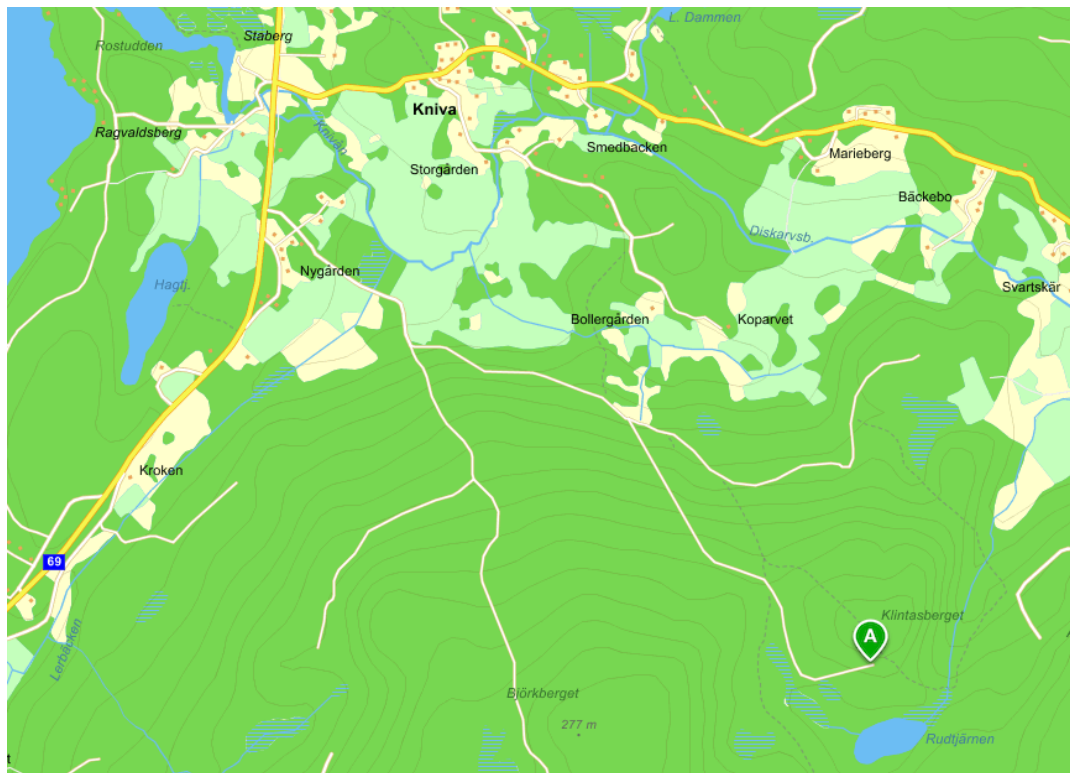


Information

Tid och plats

Tisdag den 17:e juli kl. 18:00

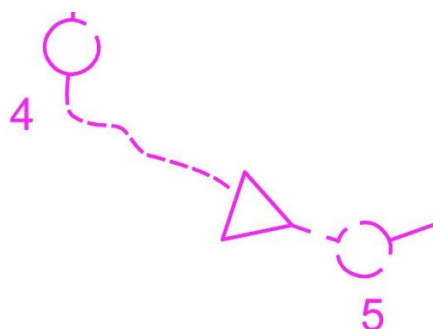
Parkering vid position A, strax bortanför Staberg



Banan

Längd 7,8 km exklusive väg till start och från mål. Ca 700 m till start och ca 600 m från mål.

Som bilden nedan visar finns det partier av banan där linjeorientering gäller, för det mesta längs stig.



Syfte

Syftet är att öva på att anpassa koncentrationsnivån. För att det ska bli relevant för en tävlingsituation rekommenderas att hålla en någorlunda jämn ansträngningsnivå. Detta är inte OL-intervaller!

Kontrollmarkering Blå/röd snitsel

Livelox Finns, kom ihåg att lägga in!