



SOL Tranås bjuder in till Höglandsträning tisdag 9/4, 2019

Träningsupplägg: Banor som avslutas med micro-ol, 1 km. På micro-ol sitter kontrollerna tätt och kartskalen är 1:2 500, gul svårighetsgrad. Tanken är att orienteringen ska gå i överfart med snabba beslut. Se till att du har krut kvar i kroppen när micro-banan börjar!

Banor:

2 km, vit, ej micro-ol

3 km, gul

3,5 km, orange

4,5 km, violett

Samling: Mårdsmålens handelsträdgård

Anmälan: Ingen föranmälan

Startavgift: Fri startavgift för klubbarna i Höglandssamarbetet. Övriga som vill nyttja träningstillfället; vuxna 50 kr och ungdomar 20 kr

Start: fri start 18.00 – 18.30

Stämpling: Touch (små skärmar)

Karta: Stoerydkartan, skala 1:7 500, micro-ol 1:2 500, ekvidistans 5 meter

Dusch: Finns ej

Frågor: Andreas Ekbladh: 073-0432517

Välkomna!