PM för kvällens träning

Banor

Gul	3,0 km	1:7500
Orange	4,0 km	1:7500
Svart kort	6,0 km	1:10000
Svart lång	10,2 km	1:10000

Dessutom kan (bör) man välja till en microsprint 1,5 km (svart) på varje bana. (separat karta)

Syftet med microsprinten och även de vanliga banorna är att träna in- och utgång från kontrollerna, tillsammans med riktningsändringar.

Start: 17.30 – 18.30

Samling: Bastasjöstugan

Ta med egen plastficka.

Små eller stora skärmar vid kontrollerna.

Tänk på att tomtmark är förbjudet område.

Skriv upp ditt namn på listan och stryk det när du är tillbaka.

Lycka till!