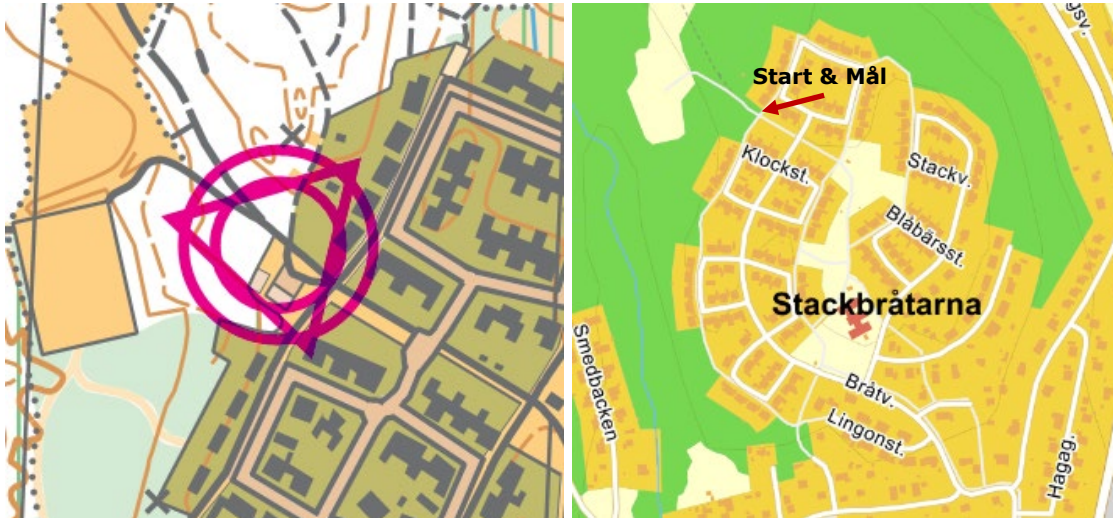


OL Träning tisdag 23 april



Säsongens första träning i SISU-skogen erbjuder de vanliga banalternativen samt som extra premiärbonus även två Challengebanor för löpare som vill känna på terränglöpning kombinerat med mycket enkel orientering.

Samling vid lekplatsen norra Stackbråtarna, Forshaga.

Första start 18.30.

SportIdent & tidtagning.

Ta med egen SI-pinne (finns att låna) samt A4 plastficka till kartan.

Sju banor:

Challenge lång 4,3 km, skala 1:10000

Challenge kort 3,4 km, skala 1:7500

Grön/Vit 2,4 km, skala 1:10000

Gul 3,0 km, skala 1:10000

Orange 3,7 km, skala 1:7500

Violett lång 4,0 km, skala 1:10000

Violett kort 2,1 km, skala 1:7500