



Träningsinfo

Sprint, 28/05/2019, Orsa



Arena	Parkering runt/ kring Orsa Kyrka. https://goo.gl/maps/uP5uVD1gNtLXk3rL6
Tid	Samling 18:00 Start från 18:20
Startlista	Görs på plats med minst 1 min startintervall
Uppvärmning	Kan göras öster om arenan. Gemensam uppvärmning kommer att ske för ungdomarna
Map	<i>Orsa 1:4000 Lösa definitioner kommer att finnas för den som vill.</i> Finns även tryckta på kartan.
Banor	Lång 2.1km, 16 Kontroller svår Medel 1.5km, 11 Kontroller medelsvår Kort 1.2km, 8 Kontroller lätt
Terräng	Stadsområde med mest asfalt några parkområden. Vanliga löpskor rekommenderas.

Det finns förbjudna områden på kartan (se kartskiss nedan) de är inte markerade i terrängen men är naturligtvis förbjudna att passera.



Kontroller	Små skärmar med sportident. Medtag egen SI bricka.
Övrigt	Kartan är relativt gammal och ändringar i stadsbilden kan förekomma. Se upp för trafik när ni korsar gator !

Enjoy, DET ÄR VI SOM ÄR DALARNA!