



Bergafjärden 2016-08-23

Idag lite blandad träning. Inleds med en sträcka på 1 km genom nyavverkad och nyplanterad skog (eller fd. skog)

Sedan kommer några sträckor som har neongul markering på några delmål på sträckorna. Betyder tydliga objekt att spana efter längs löpvägen och underlättar orienteringen om man ser dessa. Om man tittar långt framåt så ser man dom. Blåbär och kantareller ska man alltså ej kolla efter.

Sedan följer sträckor där man själv får klura ut vilka objekt man ska ha som delmål.

Bra träning inför DM.

Bana ett är 5,3 km.

Bana två 4,5 km.

Bana tre 3,1 km.

Kontrollmarkering antingen Zultivkontroller utan skärm eller röd/vit snitsel.

kartskalor 1:10 000 eller 1:7500.

Skriv upp er på deltagarlistan.