

MOF Teknik 2014-05-20, Åtjärn

***Idag nyttjas området VKU nyligen hade när-OL i.
En uppvärmingssträcka till start och sedan börjar banan.
Hela banan inkl. väg till start blir ca 5,6 km.
Spring hela eller gena mitt på banan.***

***Träningen innehåller vägval och övning på att vara vaken på vinkeländringar
ute på banan. Moderna orientering innehåller ju ibland varvningar inne nära
målområdet och sedan i vass vinkel ut i skogen igen.***

Kartan skala 1:10 000

Medtag gärna egen plastficka.

Lycka till !