

MOF Teknik 2014-05-27, Timrå SOK, Skönviksberget

Idag kollar vi vem som är HittaUt champion.

14 stolpkontroller och 4,2 km.

Spring banan i ordningsföljd, med start K47.

Stolparna är inte helt lätta att se, men det gör att man får vara skärpt in mot kontrollen. Tidtagning sker.

Kartan skala 1:10 000, kan finnas någon 1:7500.

Medtag gärna egen plastficka.

Lycka till !

OBS !

Tilllägg, endast för de som har viss ambitionsnivå.

Efter banan kan man köra en efterbana. Spring 5 varv vid sandgropen, se karta nedan. Maxfart uppför backen, men stanna inte av nästan längst upp, utan fortsätt över krönet och en bit nedför backen. Jogga sedan ned till gropen igen. Upprepa. Tränar både psyke och löpstyrka.

Ni som inte vill bli bättre kan skippa denna extraträning.

