



Träning Timrå 160802

Banan idag är 5,2 km + sprintbana 1,0 km som avslutning.

Bana 5,2 km går att korta av på lämpliga ställen, efter ålder och ambition, eller annat. Ej tillåtet att provspringa banan fler än 3 gånger innan träning.

Banan är en mix av korridor-OL, läsainsig-OL, kurvbild och kompassträning. HittaUt-kontroller som markerar kontrollpunkt.

Sprintbana har skärm och stämpel.

Kartskala 1:10 000 eller 1:7500.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !