



Träning Essvik 2015-05-19

Idag svår-OL.

Svåra kontroller och små skärmar av papp.

Kan vara svårt att se lilla skärmen, läs kontrollbeskrivningen noga.

Ungdomar under 30 år bör gärna ha ledsagare med sig.

Banor finns 2 st, Svårlig 4,7 km inkl. väg (bro) till start samt Rätt svårlig 3,4 km.

Finns några val av karta: 1:7500 bana Rätt svårlig 3,4 km.

1:10 000 Svårlig samt "fly mig en svårläst karta i 1:15000, jag kan det här"

Finns fortfarande kvar en del vindfällan efter stormarna, men det mesta är borta.

Kontrollerna har ingen stämpel eller Sportintendent, eller vad det heter.

Dock finns en bokstav på kontrollen. Försök memorera bokstäverna som bildar ett ord och berätta vad det blir i mål. (kan vara dalmål eller liknande också)

Sedan när banan löpts klart väntar en sprintbana på 1,1 km och tidtagning.

Tro inte att ni är trötta efter första banan, går troligen att köra på en stund till på sprintbanan.

Avstår man svår-OL kan man testa att springa sprintbanan 2 ggr eller åt olika håll.

För att inte bli utskälld efter svårlig OL-bana har banläggaren dragit till Dalarna och lämnat Tomas Virtanen att bemöta kommentarer av olika slag efter loppet.

Skriv upp er på deltagarlistan.

Lycka till !