

Teknikträning - Stjärn-OL Bergebo 070418

7 korta men svåra slingor med 2 kontroller på varje (A, B, C, D, E, F, G) och **3 slingor (som är betydligt enklare) med bara 1 kontroll** (X, Y, Z)

Start och mål på samma ställe

Karta: **skala 1:7500**, kartkvalitet skulle kunna vara bättre på vissa ställen

Stämpling: Stiftklämmor vid varje kontroll (stor skärm). Stämpla i ett specialgjort startkort. Till exempel på slinga D stämplar du i rutorna D1 och D2.

Terräng: ganska svår med en del kupering, stenbunden och delvis risig. Röjt på några ställen och därför många grenar på marken och nya släpstigar.

Det krävs **full koncentration** för att klara av träningen (slingorna A-G). Slingorna X-Z är i första hand avsedda för icke-orienterare.

Försök att klara så många slingor som möjligt! Vila 1-2 minuter mellan varje slinga. Spring själv! Lämna tillbaka kartan efter varje slinga.