

PM Spex-OL

Banor:

2,0 km gul bana

4,2 km spex-OL

5,3 km för de som vill ha en riktig rolig utmaning.

Om man vill förlänga träningen går det bra att springa den gula banan på spegelvänd karta.

Skalan är 1:9 000 för långa banan och 1:8 000 för övriga.

Kontrollerna är utmärkta med reflexstavar som i vissa fall sitter mycket lågt och kan därför upplevas svåra att hitta. Gäller de två längre banorna. Man behöver dock aldrig leta på några farliga ställen...

Kodsiffrorna på kartan stämmer med sportidentenheterna men det finns också kodsiffror på reflexstavarna som inte stämmer.

Det finns sportident-enheter ute i skogen så ta med din bricka om du vill ha sträcktider

Förbered dig på att allt inte är som man tror. Det finns inga ursäkter bara fel inställning. Träningen är en bra övning i att bibehålla fokus när allt inte går som tänkt.

Togge och Elias