

# Medelpads OF

## Teknikträning 2011

*Midskogsberget 17 maj*

*Satt ut kontroller igår kväll.*

*Fantastiskt fin terräng mestadels. Bli påmind varje gång när man springer på Midskogsberget hur fint det är där uppe. Ska man springa en träning i år, så spring denna. Svår orientering men ack så vackert. Ole Einar Sydtugh med flera skulle gärna ta sig en tur i detta område.*

*Kontroller kommer sitta ute över sommaren, så det finns fler tillfällen att springa i området. PDF-fil med bana läggs ut på hemsidan vecka 23.*

*Banor: Black five och Black III.*

*Skala 1.10 000.*

*Kontroller består av skidOtrimlappar 13x13 cm, stämpel.*

*Läs kontrollbeskrivning. Kontroller kan sitta lurigt till. Detta är svår-OL = inte lätt, alla missar förmodligen.*

*Tidtagning idag. Skriv upp er på listan. Skriv namn på startkort. Stick iväg när du fått starttid.*

*Lycka till (kan behövas)*

