

Medelpads OF

Teknikträning 2011

SOK 11-07-19, Alnö

*Idag ingen rim o reson
tidtagning utan pardon.*

Kartritar ´n har jobbat lite för fort

En stor väg på några banor ramlat bort.

Banan som korta heter

mäter ca 2 900 meter.

Nästa bana kallas mellan

5,1 – 5,2 km, någonstans därimellan.

Bara långa kvar att mäta

blir ca 7,1 km med linjer räta.

*Snabba banor lovas, med kontrollpunkt snitslad med plast
utan missar går det i all hast.*

Om du missar och svär

mätta din mage med blåa bär.

En och annan kantarell lyser gul i skogen

aj då, banläggare ´n var och tog en.

På 5-dagars önskas all lycka

en och annan etappvinst bör det bli, kan man tycka.

Pränta namn och klubb på lista

kom tillbaks när ni tagit sista.

