

# MOF 2010

*SSOK, Kungsnäs*

2010-07-07

PM

Fartsträckor (ej engelska)

1 bana finns: 6,3 km löpväg

Tempoväxling, linje-OL och vanliga sträckor.

Violett linje = lagom fart, läsa kartan, inga missar.

Grön linje = högsta möjliga fart, helst fortare än på tävling.

Vitsen med träningen är att kunna skifta tempo och träna på att springa fort i olika terrängtyper, uppför som nedför.

Kartskala 1:10 000, ekvidistans 5 m.

Kontroller: skärmar, ej stämpel

Skriv upp er på anmälningslistan. Ingen tidtagning

Lycka till !