

# MOF ELIT 2010

**SSOK**

**2010-08-25**

PM

## Flygande kilometer

1 bana finns: 6,4 km. Korta av någonstans om ni inte vill springa hela banan, kanske satsa på flygande kilometer istället.

Denna träning kördes 1999 och 46 deltagare var det då.  
2 st sträckor var mätta till, så nära exakt man kan komma, 1 000 m.  
Bra tider noterades. Jämför gärna med dåtidens Medelpadselit.

Kartskala 1:10 000, ekvidistans 5 m.

Kontroller: skärmar, SportIdent. Ta med egen pinne.

Skriv upp er på anmälningslistan.

Lycka till !