



# Sommarträning v.28

Punkthöjdsträning där du eventuellt kan finna ett fel..

**Syfte med träningen:**

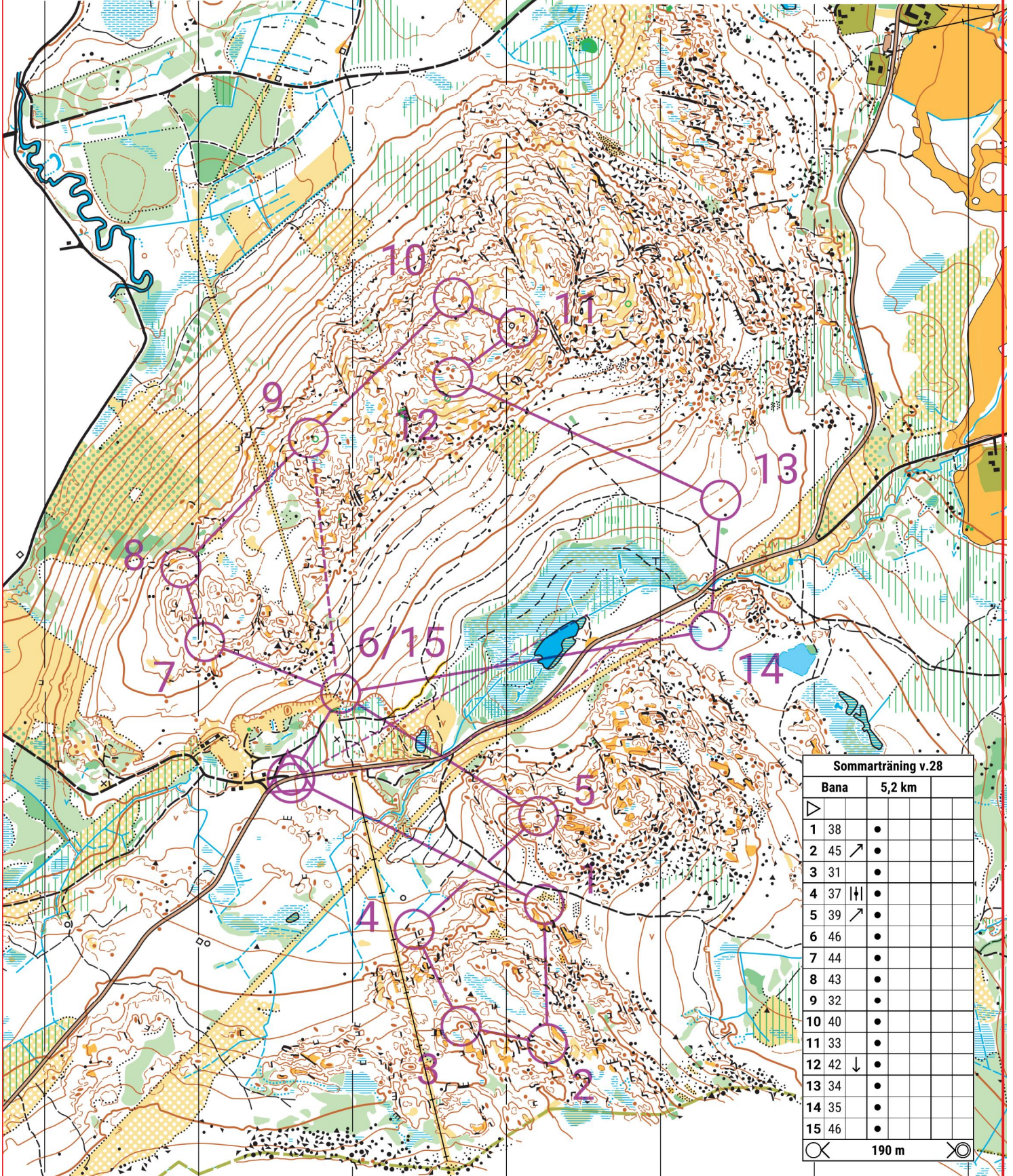
Lära dig hur en punkthöjd ser ut, samt att orientera på kurvbild

**Att tänka på:**

1. Lyft blicken
2. Förenkla, läs på tydliga partier

Hela banan =5,2 km  
 Avkortad bana 3,5 km  
 Skala: 1:10 000

Plats: Skjutbanan Ofärne



Sommarträning v.28			
Bana		5,2 km	
1	38	•	
2	45	↗	•
3	31	•	
4	37	↕	•
5	39	↗	•
6	46	•	
7	44	•	
8	43	•	
9	32	•	
10	40	•	
11	33	•	
12	42	↓	•
13	34	•	
14	35	•	
15	46	•	

190 m