



Sommarträning v.28				
Bana	5,2 km			
1	43			
2	31			
3	32			
4	33	→		
5	34			
6	35			
7	36			
8	37			
9	38			
10	41			
11	39			
12	40	↓		
13	42			
14	44			
15	35			

190 m

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

Akta kanten!