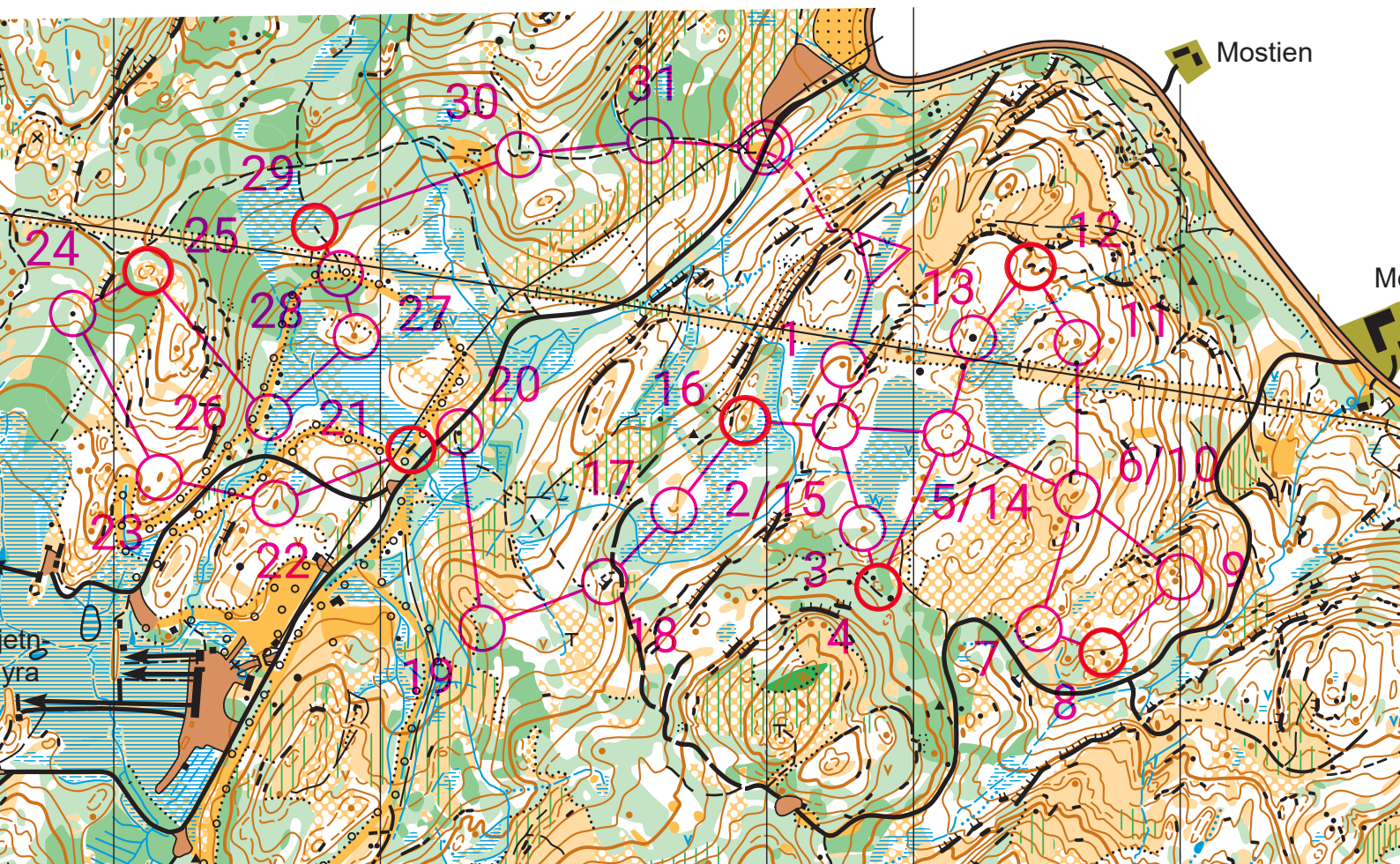


MILO Trening 16.06.2021

Målestokk 1:7 500



MILO Trening					
16.06.2021					
A-intervall		4.4 km			
└─── 190 m ───┐→△					
▷			↗		└
1	53		●		᠋᠋
2	42		∩		
3	32		●		᠋᠋
4	34		○		᠋᠋
5	35		○		᠋᠋
6	38		●		᠋᠋
7	39		▲		
8	40		▲		
9	41		∩		
10	38		●		᠋᠋
11	37		●		᠋᠋
12	52	←	≡		└
13	36		▲		○
14	35		○		᠋᠋

15	42	∩		
16	43	•		○
17	44	U		
18	64	∩		└
19	45	V		
20	48	▲		
21	61	↗		
22	51	•		ñ
23	50	•		ñ
24	49	▲		
25	62	○		ñ
26	47	▲		○
27	33	•		ñ
28	46	↗ ↘	Y	
29	58	≡		○
30	56	↗ ↘	Y	
31	55	↗ ↘	Y	

130 m

8 intervalldrag

Rød post er mål på første drag og start på neste

Berøringsfri stempeling

Små treningsskjermer

Huskeliste:

1. Orienter kartet mot nord på start.
2. Ta deg tid til å komme inn på kartet
3. Bestem deg for siste sikre
4. Sjekk postbeskrivelsen
5. Ta kurs mot sikre detaljer
6. Sjekk kurs regelmessig
7. Følg kursen
8. Ro ned farten inn mot posten
9. Løft blikket
10. Følg riktig kurs ut av posten

Posten er aldri der hvor det svirrer mange o-løpere rundt og leter!