

Evighetsstafett

Lätta orienteringsintervaller i Stadsskogen. Svårighetsnivån är vit/gul vilket gör att de som är vana att tävla på den nivån får ett fint teknikpass medans de som är vana med svårare banor får ett tempopass.
- Perfekt inför Tiomila!

Samling KG 18.00 och gemensam jogg till start.

Alla kontroller är markerade med röd/blå snitsel!

Så här går evighetsstafett till:

Spring stafetten i par.

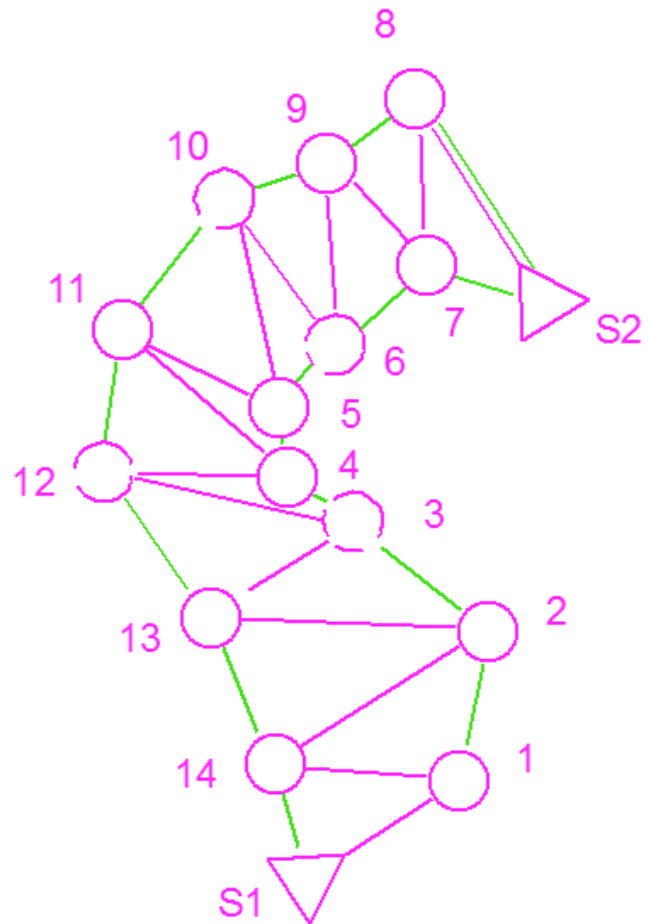
Båda startar vid S1, en löpare springer första slingan till kontroll 1 och sedan till kontroll 14. Samtidigt joggar den andra löparen till kontroll 14.

Vid kontroll 14 växlar löparna och den som joggade springer slingan till kontroll 2 och sedan till kontroll 13 medans den som sprang slinga 1 joggar till kontroll 13.

Sedan fortsätter stafetten på samma sätt till kontroll 8.

Därefter joggar båda löparna till S2 och startar sedan om med intervallslingor tillbaks ned till S1.

Vill man inte springa alla slingor vänder man helt enkelt tidigare.



Välkomna!