

## **NOF träning 18 maj**

Vittjärvs IK inbjuder till årets första NOF träning.

Samling: Långberget vägvisning längs väg 356 mot Älvsbyn ca 5 km nordväst Boden.

Samling kl 18.15 med genomgång av teknikträning.

Kombinerad träning fin kartläsning i svår terräng och kompass med avståndsmätning.

Två banor enligt följande.

Svart bana 4 750 m

Violett bana 3 470 m

Kontrollskärmar med sportidentstämpling.

Ta med GPS klocka, ett fåtal klockor finns för utlåning.

Träningen läggs ut på Runoway som NOF racet för egen analys efteråt.

Eventuella frågor Frans Wickbom 070-395 49 30.