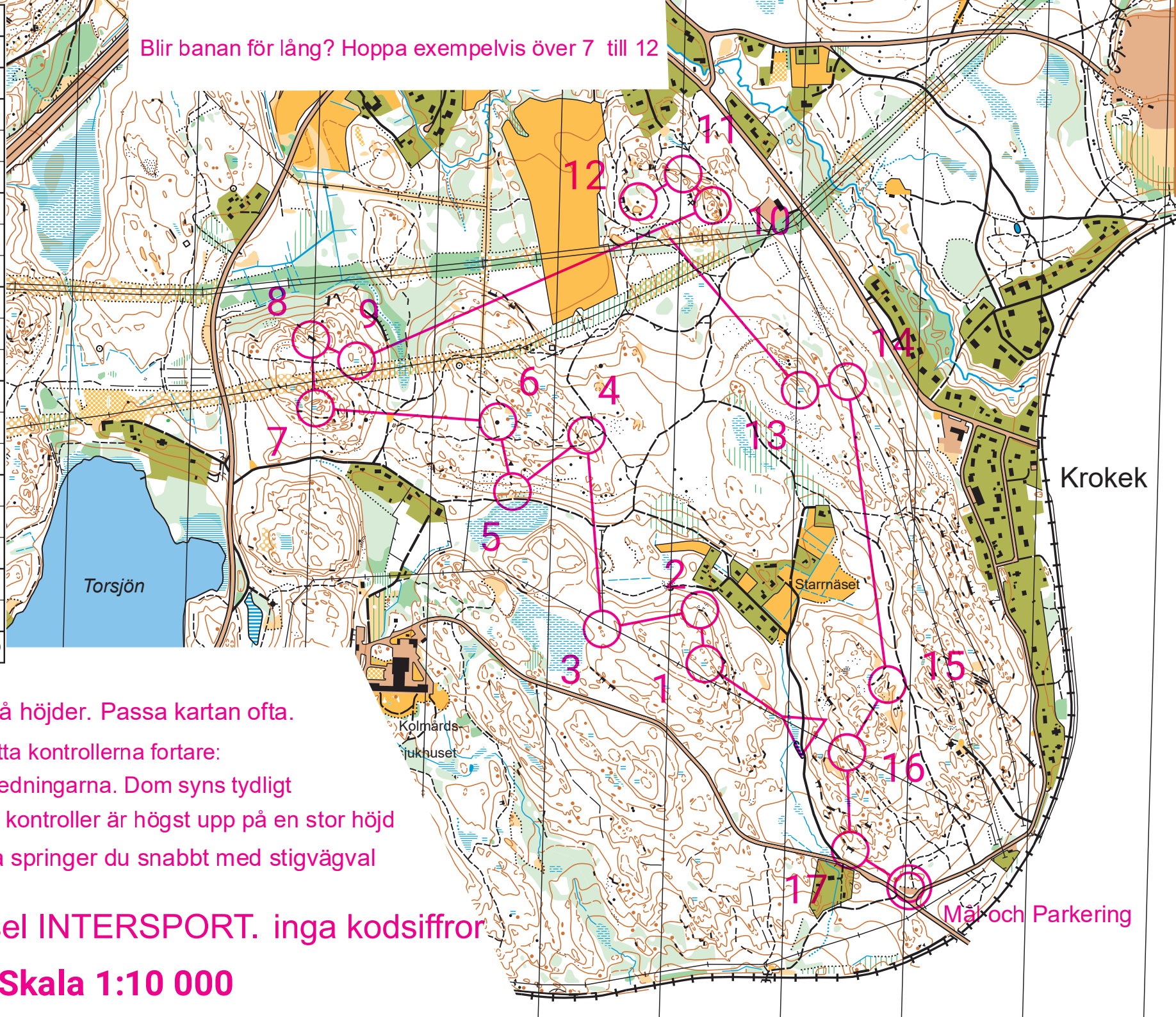
Veckans bana Starrnäset		
Gul/Orange/Violett		4,7 km
▷		
1	31	
2	32	
3	33	•
4	34	•
5	36	
6	35	▲
7	37	
8	38	
9	47	
10	39	•
11	40	
12	41	▲
13	42	
14	43	
15	44	
16	45	
17	46	
OK	140 m	

Blir banan för lång? Hoppa exempelvis över 7 till 12



Träna på att läsa på höjder. Passa kartan ofta.

Några tips för att hitta kontrollerna fortare:

1. Ta hjälp av kraftledningarna. Dom syns tydligt
2. Tänk på att flera kontroller är högst upp på en stor höjd
3. Mellan höjderna springer du snabbt med stigvägval

Kontroll = snitsel INTERSPORT. inga kodsiffror

Skala 1:10 000