

Rapport från träningen den 17 maj i Bergshamra.Träningen utgjordes av en poängorientering enligt nedanstående PM. Det fanns också en traditionell bana för nybörjare.

Nedanstående PM gällde

Du skall samla så många poäng som möjligt på en tid som är halva din ålder. Ex Håkan Sjunnestrand 55 år får använda 27,30 minut.

För varje påbörjad minut efter tiden gått ut ger ett poängavdrag på 3 poäng. Stämpla i valfri ordning, men i den ruta som är märkt med kodsiffran.

Inga kodsiffror vid kontrollerna och små skärmar används.

Kontroll nr	poäng
31 Stakethörnet	4
32 Stigförgrening	3
33 Stenen	3
34 Stig-Bäckkorsning	2
50 Höjden södra delen	2
36 Höjden östra foten	3
37 Stenen	5
38 Branten foten	5
39 Stenen	10
40 Gropen	7
51 Sänkan	3
54 Höjden	3
totalt	50

Resultat

Namn	använd tid	tillåten tid	poängavdrag	slutpoäng
Håkan	26.40	27.30	0	50
Ingvar	37.30	37.00	3	44
Mikael C	20.25	22.30	0	40
Lars N	31.10	33.00	0	39
Anna Arnlund	16.30	18.30	0	36
Elisabeth	25.25	27.30	0	36
Annika	30.40	24.00	18	32
Hans	18.00	16.00	6	28
Bengt L	46.45	26.00	21	23

Nybörjarbanan

Celina	Arnlund	godkänd
Rebecka	Arnlund	godkänd