





Intervallslingor med vila mellan, start och mål vid startpunkten. (S-1-S-2-S)

Enkel orientering men med högsta fart och kompass. Bommar räknas i sekunder. Ex, i par åt varsitt håll. Slingorna är ca 1,3-1,4 km långa. Skriv ut fram/baksida.