

**PM  
HAMMARNASSEN  
554**

**Välkommen till gamla Vrinnevi Motionscentral.**

**Obligatorisk uppvärmning/Tenta FÖRE start  
Tre "orienteringsuppgifter" skall lösas  
Bonustid till loppet finns att tjäna**

**Tidsåtgång c:a 10 min.**

**Individuell start från 19:00 vid "arenan"  
Kartskala 1:4000  
Stiftklämmor**

**Bana E c:a 2km  
Bana A c:a 3,0km Kartbyte  
Bana B c:a 4,0km Kartbyte**

**En bonuskontroll finns på alla 3 banorna  
I omedelbar närhet till kontroll med kodsifra 34  
Hur den skall hittas, se instruktion vid kontrollen**

**Se upp för trafiken och cyklar vid häckhörn!**

**Lycka till**