

# PM Träning Torsdag 2 Maj 2024

## 1-Manna stafett i Södra Backarna

Samling 18:30 på parkeringen till Södra Backarna. Vägvisning från väg 9 mellan Brösarp och Ravlunda.

Masstart 18:40 med gafflade banor, Alla får kartan i startögonblicket. Måttligt kuperad bana på ca 3,3 km. Bitvis kontrolltätt så kolla kodsiffran noga. Skala 1:7500. Nu är det tävlingstempo som gäller så gå ut i 100% och öka. Först i mål vinner.



Det finns även kortare bana om 1,8 kilometer om det skulle önskas.

En enklare fika kommer att finnas på plats.

