

SS 1 og 2 Vangestadmoen

Lengde ca 3,2 km

Start 150 m etter Vdl RV 40

Start 30 2H+

30 KR 3H kort 5V

5H hv / KR 100

4H / gupp og KR

30 3V / Li KR

! KR omg 2 V

30 **4V / gupp**

4H 1/2 L **! 20 omg 2V -**

80 **3V / li KR** **50**

kort 4H ! omg 2V > 2-

30 4H / gupp

4V / KR 4H 3V

5H ! Kort 3V omg 1H

30 3H- 2V 1/2 L <

100 4H - 5V 1/2 L

! 5H omg 2V- 1/2 L < / KR

100 5V 6H 6V

100 li KR

! 20 2H- 1/2 L 30

3H+ 2V < > 2-

4H 4V 4H / KR

5V 50 MÅL

30 5V 50 STOPP