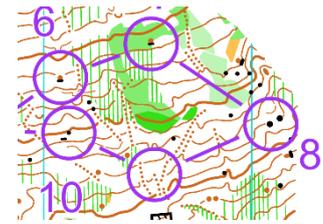


TIFOL-Training Wildermieming

01.05.2023 – bis (mindestens) 15.05.2023

Karte: Wildermieming, Maßstab 1:10 000, Äquidistanz 5m



Trainingsform: OL-Intervalle.

Trainingsziel: Fordere dich selbst heraus und laufe die Intervalle (jeweils Start bis Ziel) konzentriert und wenn möglich in schnellem Tempo. Mache im Ziel eine Pause und gehe gemütlich zum nächsten Start. Fokussiere dich wieder neu und starte in das nächste Intervall. Achte beim Orientieren insbesondere auf die Höhenschichtlinien und deinen Kompass 😊.

Bahnen:

- Lang – normal oder reduzierte Karte (5,9 km)
- Kurz – normal oder reduzierte Karte (4,1 km)
- Zum Verkürzen können noch weitere Intervalle ausgelassen werden
- Achtung: im File ist jeweils die normale als auch die reduzierte Karte, drucke deine gewünschte Version!

Postenmarkierungen: rot-weißes Absperrband

Hinweise:

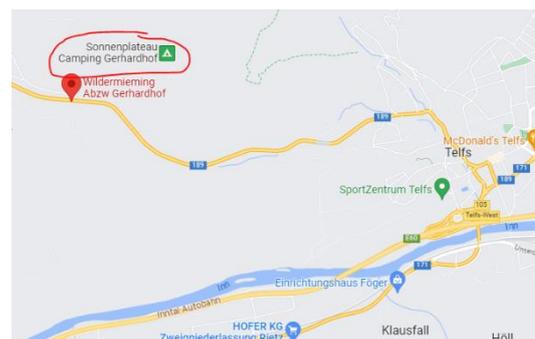
- Weg zum Start ca. 800 m
- Bitte den Bogenschießparcours nicht betreten – bitte um Vorsicht am Weg zum Start.
- Im Gelände gibt es einige „überwindbare“ Holzzäune.
- Start des letzten Intervalls ist sehr steil.
- Das Gelände ist wunderschön 😊!

Parken: Sollte beim Gerhardhof möglich sein.

<https://goo.gl/maps/jfTG9hs8TRNDMhK27>

Öffis: Bus 4176 (aus Innsbruck bzw. Nassereith), Haltestelle *Wildermieming Abzw Gerhardhof*, danach ca. 1 km zum Gerhardhof

Das Training findet jedenfalls auf eigene Gefahr statt. Der TIFOL und Bahnleger übernimmt keinerlei Haftung, auch nicht für Schäden gegenüber Dritten. Vielen Dank an den HSV Absam zur Verfügungstellung der Karte.



Viel Spaß im Wald!