



## VÄLKOMMEN - SÅ HÄR GÖR DU

- ▶ På kartan är reflexrundan i Väggaparken inritad - rundan är ca 1200 meter lång.
- ▶ Längs reflexrundan finns två checkpoints som släpps nu ikväll - memorera koderna!
- ▶ Den 1 november startar Stigmännens torsdagsträningar med Trailrunning by Night. Vi håller på ända till mars. Vi startar kl 18 från Vägghallen och springer på olika reflexrundor

### BÖRJA ORIENTERA OCH TRÄNA MED OSS!

ORIENTERINGSTRÄNINGAR PÅ ONSDAGAR

LÖPTRÄNING PÅ TISDAGAR

TRAILRUNNING by NIGHT på TORSDAGAR (start 1 nov)

[www.stigmannen.se](http://www.stigmannen.se) - [info@stigmannen.se](mailto:info@stigmannen.se)



## KARTA VÄGGAPARKEN

Skala 1:2 500

(1 cm på kartan = 25 m i verkligheten)

Upphovsrätt kartan: Stigmännens Karlshamns OK  
Kartproduktion: Jakob Emander