

# PM

## NOK-träning, tisdagen den 8 april 2025

### OK Denseln

- Banor**
- Bana A 8,800 m blå 1:10.000
  - Bana B 7,000 m blå 1:10.000 och 7.500
  - Bana C 5,600 m blå 1:7.500
  - Bana D 3,500 m violett 1:7.500
  - Bana E 4,000 m orange 1:7.500
  - Bana F 3,100 m gul 1:7.500
  - Bana G 2,700 m grön 1:7.500
- Bana A-E har 600 m snitsel i banlängden.
- Samling** Mellan Tolskepp och Hundekulla,  
Longitud: E15.69756206° Latitud: N58.61631003°  
<https://maps.app.goo.gl/KKdZAdDKirmeezNw9>
- Terräng** Ett större sammanhängande skogsparti. Svag till måttlig kupering, ett fåtal stigar och vägar
- Anmälan** Via Eventor senast 7 april klockan 18:00 eller på plats.  
Vuxen 60 kronor, ungdom tom 16 år 30 kr. Alla betalar på plats.
- Stämplings-system** SI, ta med egen bricka. Du nollar brickan när du startar, målstämplar och läser av brickan därefter.
- Start** 17.00 – 18.30. Avstånd till start för bana A-E är 1000 m
- Karta** Eskimålen från november 2024  
skala 1:10 000 respektive 1:7 500 se ovan, ekvidistans 5 m.
- Kontroller** Kontrollerna är utmärkta med orange/vit skärm. SI-enhet på stolpe.

**VÄLKOMNA**