



IFK Lidingö SOK

Bjuder in till

KM-tävling



Lördag den 6 maj Lång-KM

	Lång-KM
Bana 1 – svart	Ca 9-11 km H 21
Bana 2 – svart	Ca 7-8 km D 21, H 40, H 17-20
Bana 3 – violett	Ca 5-6 km D 17-20, H 50, H 16, D 40
Bana 4 – violett	Ca 4,5 km H 60, D 16, D 50
Bana 5 – orange	Ca 3,5 km H 14, D 14, D 60, H 70, Motion 2
Bana 6 – gul	Ca 2,5 km H 12, D 12, D 70 Motion 1
Bana 7- grön/vit	Ca 2-2,5 km H 10, D10

Observera att klasserna Motion 1 & 2 är för föräldrar och andra mer ovana orienterare som tycker de vanliga klasserna är för svåra men ändå vill springa.

Parkering: <https://goo.gl/maps/OG5LG>

TC: 500m norr om parkering

Banläggare är vår egen tränare Thomas Furuheim.

Fri start mellan 11:00 -12:00 (dock 2 min startmellanrum). H 21 och D21 har lottad start med första start 11:00.

Anmälan senast onsdag kväll den 3 juni på eventor:

<http://eventor.orientering.se/Events/Show/12905>

Ange SI-nummer om du har.

PM kommer att publiceras i början på nästa vecka.

Frågor: mia.b.lilja@gmail.com 0709-77 00 22