

**Välkomna till Sommarteknikträning  
vid Västersjön  
tisdagen den 30 juni 2015**

**PM Öppen Motion**

Det finns två huvudbanor 2,8 km (gul) och 5,6 km (röd), samt en tredje bana på 1,6 km. Med hjälp av den tredje banan kan man välja att springa 1,6 - 2,8 - 4,4 - 5,6 - eller 7,2 km. För att vi skall kunna trycka rätt antal kartor finns tre anmälningssmöjligheter:

<b>Klasser och banor</b>	ÖM 3 Lätt 2800 m ÖM 6 Medelsvår 4400 m ÖM 9 Medelsvår 7200 m
<b>Avgifter</b>	Inga avgifter! Kom med ett leende ☺.
<b>Samling</b>	Klubblokalen 17:50 avfärd 18:00.
<b>Start</b>	Max 10 m från parkeringen.
<b>Starttid</b>	Bestäms på plats.
<b>Maxtid</b>	2 timmar.
<b>Karta</b>	Västersjökartan Skala 1:10000, Ekvidistans 5m
<b>Terrängbeskrivning</b>	Fina bokskogar med inslag av granskog. Banorna går på Hallandsåsens sydsluttning
<b>Syfte</b>	Tas på plats.
<b>Banläggare</b>	Kjell Lönn
<b>Träningsledare</b>	Alf-Erik Ragnarsson

**Välkomna och lycka till**