



Ryda SK inbjuder till

Motionsorientering

5-kvällars

tisdagen den 14 juli

- Samling:** Almesåsens motionscenter. Kör mot Helås i korsningen väg 47- Håkantorps/Helås. I Helås kör mot Almesåsen. Parkering vid Ryda Bygdegård.
- Start:** kl. 18.00–19.00. Avstånd TC till start 500m.
- Anmälan:** Anmälan görs på plats.
- Startavgift:** 40 kr. Klubbanslutna faktureras i efterhand. Övriga kontant betalning vid anmälan.
- Stämpling:** Sportident. Samtliga banor har startstämpling. Begränsat antal SI-brickor finns för utlåning.
- Banor:**
- | | |
|-----------|-----------------------------------|
| Kort lätt | ca 2,2 km - Vit svårighetsgrad |
| Kort | ca 3,0 km - Blå svårighetsgrad |
| Mellan | ca 4,0 km – Blå svårighetsgrad |
| Lång | ca 6,0 km – Blå svårighetsgrad |
| Motion | ca 4,0 km – Orange svårighetsgrad |
- Dusch:** Inomhus i källaren på Ryda Bygdegård.
- Kontakt:** Marcus Branell tel. 073-7004540
marcus.branell@gmail.com

Välkomna!