Inbjudan torsdagssorientering



*Mölndal Outdoor inbjuder till träningsorientering inför höstens stafetter!*

Träningsmoment: Stafetträning i form av 2-3 gafflade banor beroende på svårighetsgrad. Starta gärna gemensamt med annan löpare på bana av samma svårighetsgrad.

Tid: Torsdag 27/8

Start: 17:30-18:30. Målet stänger 20:00

Samling: Parkeringen vid Finnsjöns förskolor, Finnsjövägen 5 i Mölnlycke.

Parkering: Sker på eget ansvar. Vid Finnsjöns förskolor finns parkering för de som ska ut i friluftsområdet. Dock begränsat med platser så samåk gärna eller åk kollektivt med buss till Råstensvägen i Mölnlycke och promenera därefter ca 400 m.

Avgift: Gratis för MOIF, FK Herkules, Frölunda OL och IK Uvens medlemmar. 30 SEK kontakt betalning på plats för deltagare från andra klubbar.

Anmälan: Via Eventor (så får man karta med inritad bana) senast 25/8, eller på plats torsdagen den 28/7 (då får man rita in bana själv)

Stämpling: Nej! Nudda skärm gäller som stämpling.

Karta & kartskala: Finnsjön norra, 1:10 000. Banorna går i området söder om Finnsjöns förskolor, långa banor upp på Råberget.

Banor med prel. Längder: Gul 2 x ca 1.3 km

Orange 2x ca 1.6 km

Blå 2x ca 1.6 km

Svart 3x ca 2.3 km

Terrängbeskrivning: Relativt lättsprungen barrskog med många stigar i närområdet. Måttlig kupering på korta banor, svarta banor måttlig till stark. Stor och blöt sankmark passeras på väg till Råberget. Gul och orange bana: rekommenderat vägval förbi brett dike samt otydlig stig i skog snitslad med vit snitsel, se karta vid start/mål.

Observera: För att kartorna ska räcka till alla som vill springa så rekommenderas de som springer flera slingor att endast behålla kartan för sista slingan.

Kontaktperson: Karin Olsson, MOIF, karin.kullagarden@gmail.com

**Välkomna!**