

Inbjudan / PM GBG Teknikträning

2015-12-16

Bertil Åkesson

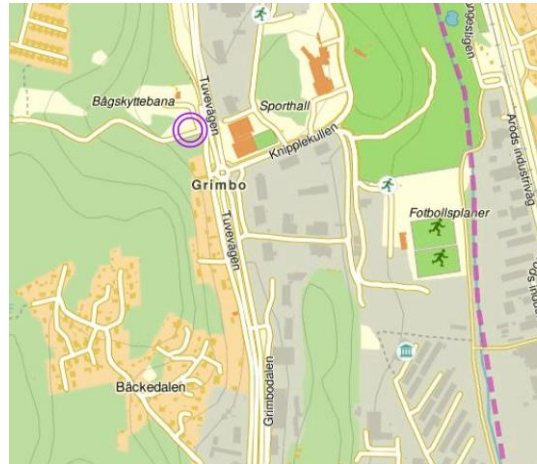
070 - 6779806

bertil.gof@telia.com

OL-Intervaller, St Jörgen

För vem GBG Teknikträningar är öppna för alla oavsett ålder och ambitionsnivå. Alla som tycker att det är roligt att träna orienteringsteknik är lika välkomna.

Samling Tuvevägen onsdag 16 december klockan 9.00, om du vill vara med på den ledarledda träningen och få kartan på plats. För övrigt hänvisas till träning på egen utskriven karta eller på en som hämtats i brevlådan utanför GOFs lokaler i Skatås.



Upplägg Intervallorientering. Slingor på ca 600 m med tre kontroller vardera. Kan springas enskilt eller i grupper om 2-4 löpare.

Banlängd 5,7 km och 4,5 km

Kartskala 1:10 000.

Kontrollmarkering Kontrollerna är markerade med sprayfärg eller rödvit snitsel där inte kontrollpunkten är så distinkt, samt reflex.

Anmälan Anmälan via [Eventor](#) senast tisdag 15 december kl. 23.59. Välj "Karta med mail", så får du en kartlänk via mail, för egen utskrift. Eller "Karta hos GOF", om du vill hämta en utskriven karta i Skatås. **Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).**

Transport Det finns möjlighet att erbjuda eller önska skjuts till träningarna. Använd länk "[Samåkning](#)" i Eventor för att komma till aktuell sida.

Välkommen!