



Inbjudan

Norrcupen 160517, sprint

Ljusdals OK inbjuder till den **sjunde** deltävlingen i Norrcupen 2016.

Norrcupen är en serie motionsorienteringar som arrangeras av Hudiksvalls OK, Forsa OK, OK Dellen och Ljusdals OK. I 2016 års Norrcupen ingår 16 deltävlingar där den sista avgörs med masstart.

Distans: Sprint

Start: mellan kl 17:30-19:00

Samling/parkering: Fritidsgården Kåken, Kyrkovägen 4 i Färila. Parkering vid kyrkogården mitt emot. Röd skärm vid rv 84 i centrala Färila.

Stämplingssystem: SportIdent (pinnar finns att låna).

Anmälan: direkt på plats, eller i förväg via Eventor.

Mer info om deltävling 7: Stefan Mårdberg, 070-313 75 28

För vem? Tävlingen är öppen för alla, oavsett ålder och klubbtilhörighet. Även nybörjare och klubblösa hälsas varmt välkomna! På Norrcupen finns banor för alla – du kan välja olika svårighetsgrad från gång till gång, men ditt slutresultat räknas bara i en klass.

Banor som finns att välja på (generellt för alla Norrcuper):

Bana	Sprint (gul karaktär)	Medel	Lång	Färg
ÖM 9	12-15 min	4,5	6-7	blå/svart
ÖM 8	12-15 min	3,5	4-5	blå
ÖM 7	12-15 min	2,5	3	blå
ÖM 5	12-15 min	3	3-4	orange
ÖM 3	12-15 min	2,5	2,5-3	gul
ÖM 1	12-15 min	2(knappt)	2-2,5	vit

Vad de olika färgerna betyder kan du läsa här:

<http://www.orientering.se/Grenar/Orienteringsloppning/Tranatavla/Klasserbanlangderochnivaer>

Resultat publiceras på:

www.idrottonline.se/hudiksvall/hudiksvallsok-orientering och på www.eventor.orientering.se (sök på Norrcupen eller välj att inkludera Närtävlingar i tävlingsprogrammet)

Följ Norrcupen på facebook: www.facebook.com/norrcupen

Välkomna! önskar Ljusdals OK.