

OK Kullingshof

Inbjuder till

Kretsträning medeldistans

Tisdag 9 augusti

Klasser:

ÖM 1 ca 2 km (vit/gul)

ÖM 5 ca 2,5 km (röd)

ÖM 7 ca 3 km (röd/blå)

ÖM 8 ca 4 km (blå)

Samling: Magra IP (Utmed RV 42 mellan Vårgårda och Sollebrunn). Observera att det är trångt med parkering så samåk gärna. Skärm hänger vid infarten.

Start: Individuell start med startstämpling. Start 18.00-18.45.

Karta: Skala 1:5000 nyritad 2016 (ej sprintnorm). Kartdefinitioner påtryckta på kartan. Absolut förbjudet att springa på svartprickade åkrar och tomtmark (berör alla banor)

Utrustning: Sportident. Mestadels skogsorientering så heltäckande klädsel gäller.

Terräng: Mindre skogs och motionsområde med varierande framkomlighet. Vissa banor kan även passera tätortsbebyggelse och åkermark. Svag kupering.

Service: Tillgång till toalett men inte dusch. Ombyte utomhus.

Resultat: Minimum remsa med sträcktider vid målgång och lista med totaltider på OKK:s hemsida.

Upplysningar: Andreas Claesson, 0702-797375

Välkomna!

OK Kullingshof

