

Inbjudan / PM GBG Teknikträning

2016-09-28

Bertil Åkesson

070 - 6779806

bertil.gof@telia.com

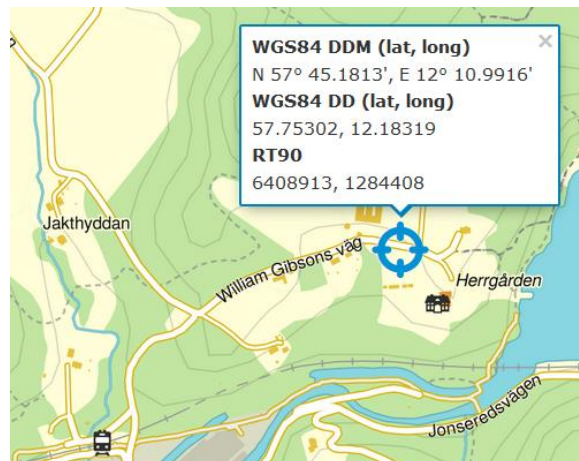
Aspen, Downhill

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

Jonsereds Herrgård, onsdag 28 september ca klockan 8.30, om du vill vara med på den ledarledda träningen och få kartan på plats. Kommer du senare kommer kartor att ligga vid Orienteringsgymnasiets minibuss. För de som inte kan vara med vid detta tillfälle hänvisas till gemensam träning med egen utskriven karta eller en som hämtats i brevlådan utanför GOFs lokaler i Skatås. Samlingstid för den gemensamma träningen är torsdag 29 september klockan 18.00.



Upplägg

Downhill. Fyra slingor mellan 500 m och 700 m som går i princip utför hela vägen. Löpning till större delen uppför längs stigar till nästa startpunkt.

Banlängd

Totalt 6,9 km inklusive transportsträckor. Avstår man den första slingan blir banan 5,7 km och om man även avstår slinga 2 blir den 4,2 km.

Kartskala

1:5 000

Kontrollmarkering

Kontrollerna är markerade med sprayfärg eller snitsel där inte kontrollpunkten är så distinkt.

Anmälan

Anmälan via [Eventor](#) senast tisdag 27 september 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).**

Välkommen!