

Långenäs Medel

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 Nya Långenäs, öster om Mölnlycke. Det är ingen gemensam träningstid den här veckan, då det är NattCup. Vill man ha träningssällskap går det bra att komma till OL-Gymnasiets träning på onsdag morgon. De ger sig iväg ca 08.30.



Upplägg Medeldistans i princip stigfri terräng.

Banlängd Alternativ på 3,3 km, 4,1 km, 5,8 km.

Kartskala 1:10 000

Kontrollmarkering Kontrollerna är markerade med snitslar (ej reflex).

Anmälan Anmälan via [Eventor](#) senast onsdag 16 november. kl. 18.00. 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!