

PM Kretsträning OK Skogsstjärnan

20161204

Björn Mårtensson
OK Skogsstjärnan
0707227193
bm@mail.se

Hemlängtan!

För vem	Denna kretsträning är öppen för alla som törs springa minst gul svårighetsgrad
Samling	Mostugan, Töreboda https://eventor.orientering.se/Events/Show/17282
Anmälan	Anmälan via Eventor senast torsdag 1/12 23:59
Träningens syfte och genomförande	Ett smaskigt "längta-hem-pass" från norr till söder. Vi tar bilarna från Mostugan till start, och sen springer vi en bana därifrån. Målet är vid Mostugan. Du kan välja på 15 km, 12 km, 9 km, 6 km och 4 km. Svårighetsgraden är behaglig och du väljer längd efter motivation och dagsform. Gul bana är ca 4-5 km. Efter träningen är det bastu och fika innan vi hjälps åt att hämta bilarna igen.
Start	Gemensam samling inne i Mostugan 10:00.
Karta	Björkulla – Slätte – Månsarud – Moskogen Skala 1:10000 Ekv 2,5 m
Kostnad	Gratis för alla i Norra-Östra. 40 kr kontant för övriga. Fikat kostar 10 kr.

Välkommen på en skoj träning!!

