



OK Hammaren inbjuder till Träningsdag multisport – Högbo Bruk Lördag 22 april 2017

- Upplägg** Under helgen 21-23e april ordnar OK Hammaren tillsammans med Stockholm Multisport ett träningsläger i Högbo. Upplägget är skapt för Stockholm Multisports grupp men fler klubbar och personer är inbjudna att delta och träna med dem. Under lördagen kommer alla träningsmomenten att utgå från skidstadion i Högbo Bruk, i samband med OK Hammarens tävling Hammarslaget. Du är varmt välkommen att delta i ett eller flera av momenten! Perfekt för dig som gillar träning och natur, men vill ha enklare orientering.
- Anmälan** Via mail till fredrik.ahnlén@gmail.com senast fredag 17 april.
Anmälningsavgift 20 kr per moment/person
- Arena** Skidstadion, Högbo Bruk, Sandviken. Se markering på karta i Eventor: <https://eventor.orientering.se/Events/Show/14780>
Parkering 500-1000m från arenan. Följ snitsling till arena.
- Moment**
- fm. Kajak-O**, paddling i å & sjö. Enklare kontrollplaceringar, tex mindre öar eller tydliga uddar. Banlängd: ca 20 km, med ett antal "fjärilar" för möjlighet till avkortning och egen utformning. Möjlighet att springa OL på den legendariska Digerön under banan. Medtag egen kajak eller kontakta Äventyrarna för hyra.
- em. MTB**, cykling längs de ordinarie MTB-lederna. Vasabanan (35km) följt av 20km-banan med möjlighet till förlängning för den som vill. Finns även en **MTB-O**-bana från fredagen för den som vill köra det!
- em. Orienteringslöpning**, ca 13 km enklare orientering med längre sträckor och i fina miljöer.
- Mer specifika tider meddelas närmare till de anmälda.
Det går såklart att köra momenten i annan ordning eller vid andra tidpunkter under dagen, men detta är så som Stockholm Multisports lägergrupp kör.
- Service** Omklädning/dusch med bastu i anslutning till parkeringen 500m från arenan. Kostnad 30 kr/person, för de som inte deltar Hammarslaget, betalas på plats.
- Medan tävlingen pågår:
Servering: Valförsett marketenteri samt lunch-paket med Wok direkt tillagad på Muurika på arenan. Betalning kontant eller swish, observera ej kortbetalning!

Välkomna!