Inbjudan / PM GBG Teknikträning

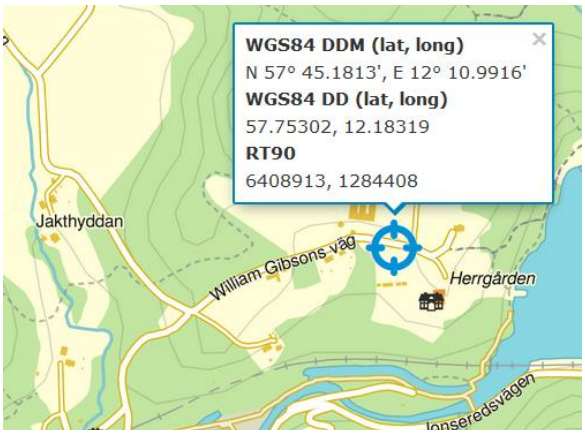
2017-03-02

Bertil Åkesson
070 - 6779806
bertil.gof@telia.com

Aspen, Upphill

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 klockan 18.00, om du vill vara med på den gemensamma träningen och få kartan på plats. För de som inte kan vara med vid detta tillfälle hänvisas till träning på egen utskriven karta eller en som hämtats i brevlådan utanför GOFs lokaler i Skatås.

Upplägg Fem slingor som börjar med löpning på stig 200-300 m med 50-60 m stigning. Slingorna avslutas med 3 kontroller tills toppen nås. Total stigning per slinga är mellan 80 och 100 m. Transport från toppen till starten på nästa slinga i huvudsak längs stig.

Banlängd Från starpunkten längst bort till mål ca 9 km. Dessutom tillkommer ca 2,5 km stiglöpning till starten.

Springer man fyra slingor är banlängden 7,3 km, tre slingor 5,6 km och två slingor 3,7 km.

Avståndet till start blir kortare ju färre slingor man springer. Väljer man två slingor är det ca. 900 m till start.

Kartskala 1:10 000

Kontrollmarkering Kontrollerna är markerade med snitsel och reflex.

Anmälan Anmälan via Eventor senast onsdag 1 mars 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.
OBS! Det går också att beställa resa till träningen, anmäl dig då till ”Karta på plats + GOFresa”. Mer information om detta alternativ finns här.
Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).

Välkommen!