



PM



Kretsträningshelg - Medeldistans 2017-03-18

Gren	Orienteringslöpning - Medeldistans
Banor	Fem banor erbjuds enligt: DH 10 (vit): 1,9km (1:10 000) DH 12 (gul): 2,3km (1:10 000) DH 14 (orange): 3,5km (1:10 000) Svart-Kort: 3,5km (1:7 500 & 1:10 000) Svart-Lång: 5,5km (1:10 000 & 1:15 000) Val av bana är fritt, man får springa den bana man tycker passar.
Samling	Råbäck - Degerfors, se karta på Eventor.
Karta	Råbäck, Skala se banalternativ ovan, Ekv. 5m, Färgutskrift.
Anmälan	Via Eventor senast 17/3, 23:59. Anmälan kan även ske på plats 18/3, kom i tid för registrering och ev. kartutskrift. Anmälningsavgift: Gratis för alla i kretsen, 40 kr/start för övriga klubbar faktureras, tillhör man ingen klubb betalar man på plats.
Start	Lördag 18/3 Fri start mellan 11:00 - 11:30. Start i anslutning till DOK-stugan. Till startpunkt: 175m
Töm & Check	I anslutning till startplatsen.
Info	Anslås intill ingången till DOK-stugan, bredvid trappen.
Stämpelsystem/ Kontroller	SPORTident. I anmälan skall bricknummer anges. För lånebricka lämnas fältet tomt, bricka hämtas i DOK-stugan. "Svajmaster" med skärm.
Parkering	Vid DOK-stugan samt stora parkeringen vid Råbäck's fritidsanläggning.
Service / Övrigt	Omklädning, dusch + bastu. Efter målgång serveras enklare fika i DOK-stugan.
Resultat	Publiceras via Eventor samt på www.degerforsok.se
Banläggare	Robin Svennberg
Information	Johan Lövgren, johlo935@gmail.com , 070 - 441 38 11

**Varmt välkomna önskar
Degerfors OK**

Robin S, Marcus N, Amanda N, Rebecka N, Johan L