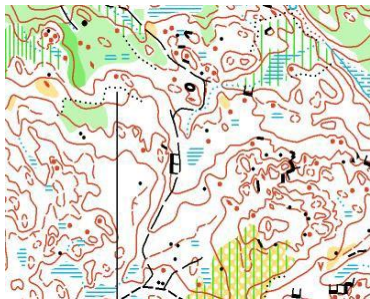




Finspångs SOK inbjuder till NOK-träning Tisdag 4 april 2017



Banor

Teknik*	5-10 km
A	8,5 km Svart
B	6,5 km Lila
C	5,2 km Lila
D	3,2 km Lila
E	3,9 km Orange
F	3,5 km Gul
G	2,3 km Vit



*Teknikbanan innehåller vanliga sträckor, kurvbild, linje-OL och ett antal vägvalssträckor. Anmälan och SI gäller även för teknikbanan. Totaltiden blir irrelevant, men tiden på vägvalssträckorna kan vara intressant.

Anmälan

Anmälan vid TC/mål från kl. 16:45. Startavgift 50 kr för vuxna, 25 kr för ungdom t.o.m 16 år. Kontant betalning eller via Swish-nummer: 123 327 57 40 .

Tävlingsarena

I skogen strax NÖ om Falla. Vägvisning via skärm vid Linköpingsvägen, väg 215 strax norr om Falla, ca 3km söder om Finspång.

Parkering

Vid Atlaslundens (f.d "Najen") södra parkering samt vid behov gamla vägverket strax norr om Falla. Följ parkeringspersonalens anvisningar. Avstånd från parkering till TC ca 500-800 m gångväg, se skiss nedan.



Start

Fri starttid kl. 17:00-18:30. Avstånd TC till start ca 100 m.

Stämplingssystem

Sportident. Ange egna SI-nummer vid anmälan. Ett fåtal SI-pinnar finns för utlåning.

Livelox

Banorna är upplagda i Livelox.

Karta

Fäskogen, reviderad 2016. Ekvidistans 5m. Skala 1:10 000 förutom bana D som är i skala 1:7500. Bana A och B finns även i skala 1:15 000. Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan.

Terrängbeskrivning

Södra delen av Fäskogen erbjuder en blandning av lättsprungen öppen drömterräng och vresigare områden där både kupering och vegetation ställer löparen på prov. Detaljrikedomen varierar också den mellan detaljfattiga partier och riktigt detaljrika områden. Nyttillkomna drivningsvägar som ej är redovisade på kartan förekommer.

Banläggare och info	Olle Lindman 0727156109
Tidtagare	Benny Wiklund, Gösta Lindman
Kartritäre	Kent-Åke Ohlsson

Varmt välkomna hälsar Finspångs SOK!