

GOF 10-milaträning 19 april 2017

Inbjudan + PM (uppd. 18 april)

Samling: Rannebergen. Parkering enligt parkeringskarta (se PDF)

Start/mål ca 1,5-2km från parkering (se parkeringskarta)

Starttider: 18:15 dagstart, 21:00 nattstart.

Banlängd: Korta: 6,1 km korta (går att springa både på natt och dag).
Långa: 8,0 km (går att springa både på natt och dag).

Kartbyte För samtliga banor genom att vända på bladet

Kartskala 1:10 000

Kontroller

i skogen: reflex och snitzel

Stämpling Fair Play Touch (ingen sportident)

Tidtagning Manuell

Anmälan: På Eventor senast tisdag 18 april kl 12:00.

Terräng: Högst 10-mila relevant

OBS! Träningen går på kontroller från GMOK:s natt-DM 2017. Vi har dock främst försökt att inte använda några H21 och D21 kontroller, men det förekommer någon.

Välkomna!

