

Inbjudan / PM GBG Teknikträning

2017-06-15

Bertil Åkesson

070 - 6779806

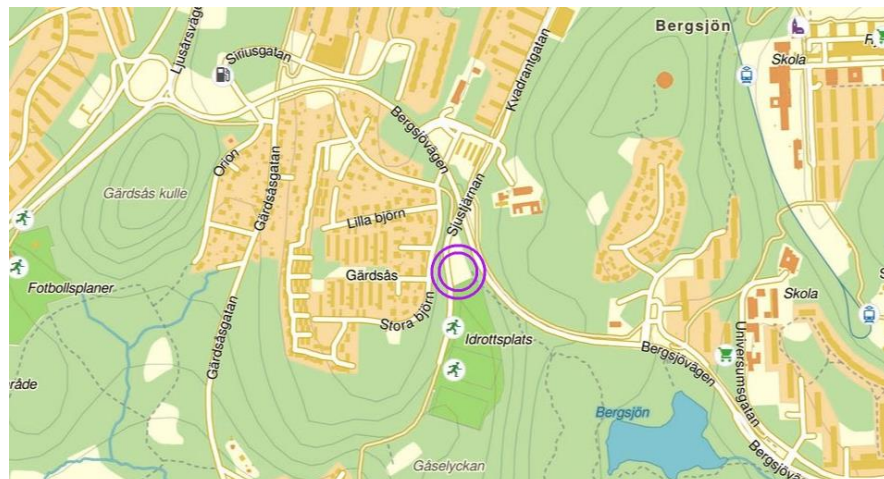
bertil.gof@telia.com

Bergsjön, downhill

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 Bergsjövallen. Samling torsdag 15 juni klockan 18.00, om du vill vara med på den gemensamma träningen.

För de som inte kan vara med vid detta tillfälle hänvisas det till träning på egen utskrivna karta eller en som hämtats i brevlådan utanför GOFs lokaler i Skatås.



Upplägg Sex intervaller på 250 m till 400 m vardera, som startar högt och avslutas lågt. Banan knyts ihop med en enkel korridor mellan intervallerna.

Banlängd 6,0 km med alternativ variant på 4,8 km.

Kartskala 1:10 000

Kontrollmarkering Snitslar

Anmälan Anmälan via [Eventor](#) senast onsdag 14 maj kl. 12.00. Välj "Karta med mail", så får du en kartlänk via mail, för egen utskrift. Eller "Karta hos GOF", om du vill hämta en utskrivna karta i Skatås. Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).

Välkommen!