



FK Herkules hälsar välkommen till

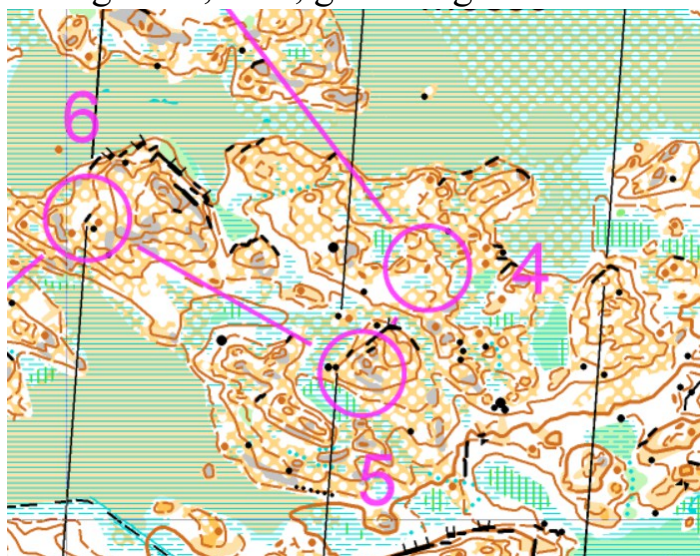
Torsdagsträning

med tema

Slingor



- Samling:** Vindskyddet söder om Horsickan.
- Parkering:** Horsickans parkering, 600 m snitslad promenad därifrån.
- Start:** Mellan 17.30 och 18.30.
- Banor:**
3 slingor á 2-3 km, svart svårighet.
3 slingor á 1,5-2 km, orange svårighet.
2 slingor á 1,5 km, gul svårighet.



- Kontroller:** Kontrolltätheten kommer vara hög.
OL- skärmar kombinerat med permanenta reflexstolpar.
Stolparna syns sämre än skärmarna. Kontroller med stolpar har ett "f" framför kodsiffran i angivelsen.

- Karta:** Mölndal SO. Kartan har några år på nacken.

- Kostnad:** Gratis för medlemmar i IK Uven, Frölunda OL, Mölndal Outdoor IF och FK Herkules. Övriga betalar 30 kronor kontant eller swish nr: 1231209295.

- Anmälan:** Anmälan i första hand i eventor, annars på plats.

Varmt välkommen!