PM
Teknikträning 31 aug

När	Torsdag 31 aug
Samling	Stora Djursjöns badplats. Skyltat Djursjövägen från Hällesåkersvägen. Följ vägen 5km till slutet och parkera vid vändplatsen. Parkera vinkelrätt mot kanten, så får fler plats. Reservplatser finns längs vägen, ca 200m. Samåk gärna!
OBS: Bom	Träningen ligger innanför en låst bom. En bomvakt släpper in och ut alla som ska träna. Det är därför viktigt att alla bilar respekterar måltiden! Var även noga med att kryssa dig själv på listan så att vi är säkra på att alla är ute innan vi låser bommen.
Start	Fri start 17:30 - 18:30
Mål	Målet stänger 20:00
Anmälan	Helst via eventor senast onsdag 30 aug 23:59. Efteranmälan på plats.
Avgifter	Gratis för medlemmar i IK Uven, Herkules FK, Frölunda OL & Mölndal OIF. 20kr kontant för övriga klubbar.
Karta	Utsnitt ur Kartdatabas Bunketorp. Mindre del nyritad 2015, i övrigt varierande ålder.
Banor	Vit/gul 2,1 km Orange 3,4 km Kort 3,3 km Mellan 5,3 km Lång 7,1 km
Terräng	Utslagsgivande terräng med inslag av rejäl kupering. Bitvis frodig undervegetation med gott om mogna bär.
Teknikmoment	Långdistans
Service	Bad i sjön, fin sandstrand.
Upplysningar	Gustav Boquist (gustav@boquist.net, 0702789221)

Välkomna önskar
IK Uvens Träningskommitté!

