



INBJUDAN VETERAN-OL

TORSDAGEN DEN 5 OKTOBER 2017

- Samling: LOK-gården, Vidingsjö. Anmälan och omklädning.
Sedan egen transport till tipspromenad och orientering.
C:a 4 km till Ekäng. Samåk gärna, det är ont om parkering.
Det går även att gå/jogga dit, 2 km, lagom uppvärmning?
- Startavgift: 20 kr för orientering. 20 kr för tipspromenad och fika.
- Tipspromenad: Kl 09:30 - 10:30.
På väg mot start, ca 500 m.
- Omklädning, Dusch: LOK-gården. Avläs SI-pinnen innan du duschar.
- Banlängder: Långa 4 km, Mellan 3 km, Korta 2 km och promenadbanan 1,6 km.
- Karta: 1:7 500, del av Vidingsjö.
Definitioner endast tryckta på kartan.
- Start: Vid slutet av tipspromenaden. Start kl 10:00 – 11:00.
- Stämplingssystem: Sport-Ident. Pinnar finns att låna.
- Fika: Servering i LOK-gården, från kl 11:00.
- Resultat: <http://lok.se> och Eventor
- Upplysningar: Ulf Waldenfjord 013-15 69 14

VÄLKOMNA!