

Lackarebäck, orienteringsintervaller

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

Vid ÖIS-gården vid Delsjömotet. Då det är Nattcup på torsdag blir det ingen gemensam träning. Det finns möjligt att träna tidigare under veckan. Kartlänk skickas ut till de som är anmälda så snart kontrollmarkeringarna är uthängda. Från onsdag klockan 9.00 kommer det att finnas kartor i brevlådan om man väljer detta alternativ.



Upplägg	Orienteringsintervaller, med många riktningsändringar. Intervallerna är 400-500m.
Banlängd	5,2 km. Alternativ finns också på 3,3 km.
Kartskala	1:10 000
Kontrollmarkering	Kontrollerna är markerade med snitsler med reflexband.
Anmälan	Anmälan via Eventor senast onsdag 18 oktober kl. 15.00. Välj "Karta med mail", så får du en kartlänk via mail, för egen utskrift. Eller "Karta hos GOF", om du vill hämta en utskriven karta i Skatås. Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).

Välkommen!