



**Rehns BK inbjuder till**



# Tränings-OL långdistans

**Söndag ~~29/10~~ 5/11 kl 11.00**, skidstadion Bolleberget.

**Samling:** Skidstadion, Bolleberget. Parkera helst vid uppe vid Bollegården.

**Banor:** 4 banlängder: 3,1 km, 5,1 km, 7,5 km och 9,6 km. Ingen nybörjarbana, men alla banor är förhållandevis lätta, i synnerhet den kortaste banan. Banorna har några få kontroller, rejäla långsträckor och vägval. Möjlighet att springa runt på stig/väg.

**Service:** omklädning, varmdusch och bastu inomhus i skidstadion. Dryckesautomat med kaffe m.m. finns (5 kr/kopp, swishbetalning). Vätska på de två längre banorna!

**Anmälan & start:** anmälan på plats från kl 10.30, fri starttid kl 11-12. Deltagande är gratis, grannklubbarna inbjudes.

**Stämplingssystem** Sportident. Eget briccknummer anges vid anmälan. Lånebricckor finns. Kontrollerna består av OL-skärm och en SI-enhet med kodsiffra.

**Karta:** Bolleberget, ritad 2013, rev. delvis 2014. Ekvidistans 5 m. Skala 1:7500 för de två kortare banorna och 1:10:000 för de två längre.

**Start & mål:** vid skidstadion. **Resultat:** Publiceras på eventor (välj "inkludera klubb tävlingar") och på [www.rehnsbk.nu](http://www.rehnsbk.nu)

**Terrängbeskrivning:** Måttlig till starkt kuperad skogsmark med relativt detaljrika höjdparter men mindre detaljrikedom på sluttningarna. I området finns ett mindre antal vägar, rikligt med stigar och leder, ett antal mindre sankmarker och hyggen samt en skidbacke. Närmare mål en del åkermark och bebyggelse.

Övervägande god framkomlighet, huvudsakligen barrskog med inslag av lövträd. Delar av de längre banorna passerar lättframkomliga, huvudsakligen tallbevuxna områden med mycket god sikt. I låglänta delar kan undervegetation och/eller kvarlämnat ris vara delvis löphindrande. Områden med begränsad framkomlighet med tät skog förekommer, vilket är redovisat på kartan.

**Information:** Curt Landin, tel 070-6918064, E-post: [curre@curtlandin.com](mailto:curre@curtlandin.com)

**Välkommen till en härlig långdistans-söndag med Rehns BK**