



Inbjudan till ROK's Skinkrace 2017

Samling: Lindbacken kl 09:30 söndagen 10 december 2017

Start: Gemensam start kl 10:15

Karta: Lindbacken reviderad 2016

Anmälan: Via Eventor eller till skogskul@gmail.com

Regler: Det finns 3st banor. Osten (2-3km), Korven (4-5km) & Skinkan (6-7km), som du får titta på innan start. Du väljer själv vilken bana du vill springa. Sedan går du till sekretariatet och anger vilken tid du tror att du kommer ha på den banan du valt. Samtidigt lämnar du in din klocka, mobiltelefon eller annan apparat som du kan ta tid med (eller så får man tejsa över displayen så du inte kan se tiden). Sedan är det gemensam start.



Ord från banläggaren:

Osten: Har grön Vit svårighetsgrad och är lätt framkomlig, Passar alla åldrar.

Korven: Här är det gulorange svårighets grad och detta passar för ungdomar som hållit på ett tag samt för våra ärrade äss som vill visa ungdomarna hur en slipsten skall dras.



Skinkan:

Här är för de som vill koma ut lite mer i skogen och kanske några verkligen vill mäta sina krafter med varandra. Orange Röd svårighetsgrad

Avslutning: Dusch och bastu efter avslutat race. Dessutom serveras det lunch så att vi kan ha ett trevligt samkväm och diskussioner om dagens lopp efteråt. Pris utdelning kommer vi också att ha.

Hjärtligt välkomna

