**Inbjudan Veteran- träning 8 februari 2018  Kungälvs OK**

**Samling: KOK-stugan i Fontin. Vägvisning från centrumrondellen i Kungälv.**

**In- och utcheckning: I KOK-stugan. Avgift 30 sek, betalning kontant eller swish.**

**Omklädning & dusch: Motionscentralen Kotten. OBS inga OL-skor inomhus.**

**Start: 10.30 – 11.30, maxtid 1,5 tim. Avstånd till start 50 m.**

**Karta: Fontin skala 1: 7500, ekv 5 m. Angivelser på kartan och lösa vid start.**

**Banor: Lång (4,0 km), Mellan (3,0), Kort (2,0), Stig (1,9). Banorna är anpassade till årstiden.**

**Tidtagning och resultat: Full SI- utrustning. Obs att ’SIAC-pinnar’ kan ge problem. Livelox inlägg.**

**Servering: I Kotten. Förbeställ gärna lunchpaketet ( 60 sek) på telefon nedan. Egen fika i KOK-stugan.**

**Info: Bertil Qvick 070 582 1690**

**Välkomna!**