



Inbjudan

Träningsstävling intensivkurs 2018

Söndag 6 maj

Allmänt: *Intensivkursen för vuxna avslutas med en tävlingslik träning inklusive elektronisk tidtagning (Sportident) och tracking via Livelox. Arrangemanget är enkelt och **öppet för alla**, även för de som inte deltar i kursen. Alla åldrar och klubbtilhörigheter välkomna. Arrangörens högsta prio är kursdeltagarnas upplevelse. Skulle något inte klaffa för övriga deltagare ber vi om överseende med det.*

Samling: *Arena i Snättringe SK klubbstuga, Källbrinks IP*

Parkering: *Källbrinks IP*

Anmälan: *Deltagande är gratis!
Direktanmälan på tävlingsarenan från ca kl. 10.30*

Banor: *Gul 2,6 km
Orange 3 km
Orange 3,5 km
Orange 4,5 km*

Stämpling: *Sportident*

Karta: *Gömmaren, reviderad 2016
Skala 1:7 500, Ekvidistans: 5 m*

Terräng: *Skogsmark med stort inslag av stigar och terrängspår
Måttlig kupering. God framkomlighet.
Tomtmark får ej beträdas!*

Start: *Avstånd till start ca 400 m*

Första start: *Fri starttid mellan ca kl. 10.45-11.30
Startstämpling tillämpas*

Maxtid: *1,5 tim*

**Ombyte/
dusch:** *Varmdusch inomhus*

Servering: *Lättare servering till självkostnadspris kan ev förekomma*