

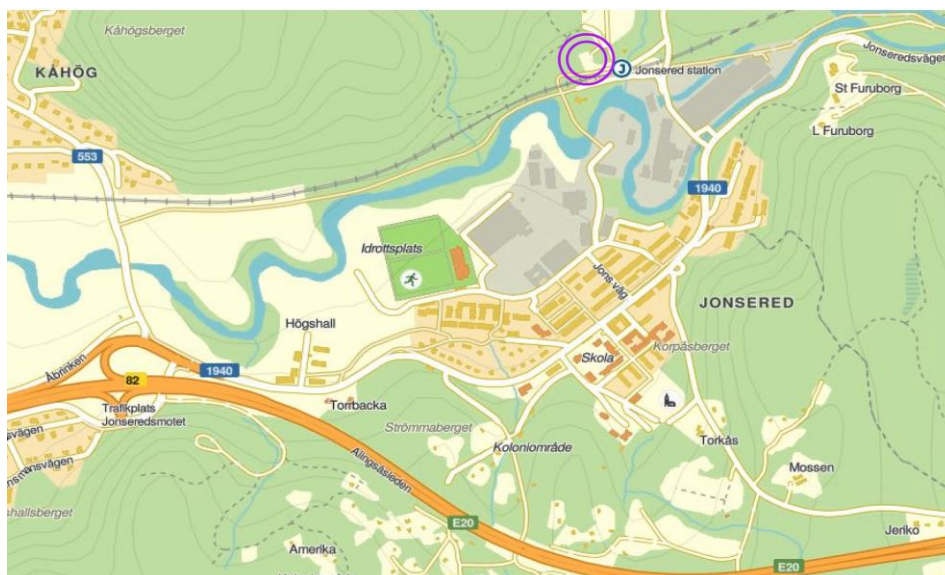
## Kåhög, orienteringsintervaller

### 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

Jonsered, torsdag 5 april klockan 18.00, om du vill vara med på den gemensamma träningen. Välj i anmälan på att få en PDF med kartan för egen utskrift, eller beställ ett utskrivet exemplar som hämtas i brevlådan utanför GOFs lokaler i Skatås.



### Upplägg

Orienteringsintervaller. 10 intervaller som vardera är drygt 400 m och innehåller 3 kontroller och en kort transportsträcka till nästa startpunkt.

### Banlängd

5,6 km. Avkortningsförslag till 4,0 km (7 intervaller)

### Kartskala

1:10 000 eller 1:7 500

### Kontrollmarkering

Kontrollerna är markerade med röd snitsel.

### Anmälan

Anmälan via [Eventor](#) senast onsdag 4 april 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 utskrivna karta i Skatås. **Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).**

# Välkommen!