FK Herkules inbjuder till

Tjeckisk stafett

Teknikträning GBG SYD, orientering i lag om två

När Torsdag den 3 maj 2018. Gemensam genomgång kl 18.00

Samling Safjället, Krokslättsvallens parkering, Mölndal

Klasser

Vit / Gul	2,2 km / 4.4 km
Orange	3.0 km / 6.0 km
Röd / Svart	3,6 km / 7.2 km

Anmälan Senast tisdag den 1 maj via Eventor eller på plats
-

Avgifter Teknikträning för FK Herkules, Frölunda OL, IK Uven och Mölndal Outdoor IF. Övriga klubbar välkomna, 30 kr.
-

Samling Frivillig gemensam start kl 18.15 från Krokslättsvallens parkering.
Fri start 17.30-18.30

Beskrivning Orientering med stafettinslag och högt tempo. Para ihop er två och två. Person A tar kontroller med udda nr, person B tar alla jämna nummer. Växling sker längs med en större stig där alla udda nr ligger på ena sidan och jämna på andra. Växla där de lila linjerna korsar stigen om ni inte kommer överens om en annan växlingspunkt. När A letar efter sin kontroll så joggar B till nästa växlingspunkt och tvärt om.

När ni kommer i mål kan ni springa banan baklänges för att dubbla distansen. Då tar B kontroller med udda nr och A tar jämna nummer.

Varmt Välkomna!