

VECKOTUREN 3-dagars

Dessa träningstävlingar är ett samarrangemang mellan Gävle OK och Valbo AIF

Banor:

A	ca. 6-7,5 km svår	Nivå svart/blå	
B	ca. 4,5-6 km svår	Nivå svart/blå	
C	ca. 3-4,5 km svår	Nivå blå	
D	ca. 2-3 km lätt	Nivå gul/vit	
E	ca. 4-5,5 km medel/lätt	Nivå gul/vit	(motion)

Anmälan: På plats varje dag

Avgift: 40kr/dag för alla över 16år

Betalning: Kontant eller Swish på plats

Ta gärna med egen plastficka till kartan

Stämplingssystem: Sportident

Dag1

Tisdag 3 Juli

Arrangör: Gävle OK

Terrängbeskrivning: Måttlig kuperad mycket kustnära terräng. God sikt och förhållandevis bra löpbarhet. Endast ett fåtal vägar och stigar.

Livelox: Ja

Samling: Hillevallen, som ligger efter kusten mellan Utnora och Harkskär. Från gamla E4 i Björke ta av österut till Utnora och sedan ytterligare österut till Hillevallen. Alternativ resväg: Bönan – Utvalnäs – Harkskär.

Parkering: I anslutning till Arenan

Start från-till: 10.00-11.00 och 17.00-19.00

Kontaktperson: Ingemar Gillgren 076-1451666

Dag 2

Onsdag 4 Juli

Arrangör: Valbo AIF

Terrängbeskrivning: Flack terräng med inslag av vägar och stigar, bra sikt för det mesta men mindre områden med tätare skog förekommer. Ganska/bra löpbarhet

Livelox: Ja

Samling: Allmäninge by, vägvisning från Valbovägen vid Åbyvallen

Parkering: 500m från Arenan

Start från-till: 17.00-18.30

Kontaktperson: Håkan Persson 073-7197328

Dag 3

Torsdag 5 Juli

Arrangör: Gävle OK

Terrängbeskrivning: Kustnära, lätt kuperad bland högt blåbärsris och ojämnbotten, men med snabba stigar. Mycket god sikt i hela området.

Livelox: Ja

Samling: Utvalnäs, vid IK Argos idrotts-/festplats. Perfekt att ta X-trafik linje 95 och kliva av vid hållplats Kobacken. Det finns ett flertal lämpliga avgångar från tex Rådhuset. Därefter 20 meter till Arenan!

Parkering: I anslutning till Arenan

Start från-till: 17.00-18.30

Övrigt: Utbruten start och mål ca 500 meter från Arenan, passerar trafikerad väg – tänk på att bilar är hårda, människor mjuka.

Kontaktperson: Richard Hejdenberg 070-4140540

Välkomna