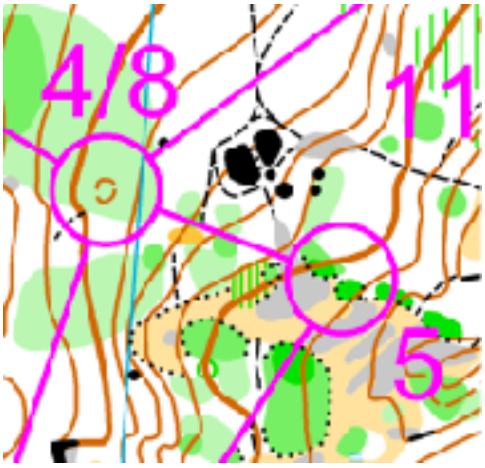
Inbjudan
GOFs sommarserie E5

och Teknikträning GBG SYD för
IK Uven, Herkules FK, Frölunda OL & Mölndal OIF

Ultrasprint, 1:2000 / 1m





När	Torsdag 2 aug.
Samling	IK Uvens klubbstuga, Lindome.
Kollektivtrafik	Närmaste hållplats: Bunketorp, 300m.
Parkering	Nere vid golfklubben om parkeringen blir full.
Start	18:00-19:00. 700m, se kartklipp vid stugan.
Anmälan	Via eventor senast onsdag 1aug 18:00. Efteranmälan på plats i mån av kartor.
Avgifter	Vuxna 40 kr, ungdomar t.o.m. 16 år 20 kr. Faktureras klubbarna i efterskott. Gratis för medlemmar i IK Uven, Herkules FK, Frölunda OL & Mölndal OIF.
Stämpling	Sportident på tävlingsbanan.
Karta	Bunketorp Ultrasprint, ritad 2015-2018 av Gustav Boquist. Sprintnorm i skala 1:2000 och ekv. 1m, med kraftigt minskade minimimått på alla detaljer.
Uppvärmningsbana	För att komma in i skalan och kartritningen finns en frivillig uppvärmningsbana i anslutning till stugan. Rekommenderas för alla.

Banor	Svart 1,6km, Röd 1,1km, Gul/Orange 0,8km. Skillnaden främst banlängd och antal kontroller. Egentligen alldeles för svårt, men våra gula ungdomar tar sig med glädje runt på motsvarande banor, räkna dock med vissa omvägar! Alla banor går att springa med alla pinnar, marginalen för felstämplingar är dock liten på svarta med SI5/8.
Nedjoggningsbana	För de som vill ha ännu mer träning finns extra banor i anslutning till målet.
Terräng	Uppvärmning: Kuperad mestadels lättlöpt ekskog med inslag av rejält branta partier och parkliknande klubbstugemiljö. Tävlingsbanan: Ena halvan består av detaljfattig huvudsakligen storstammig granskog. Andra halvan är ett öppet område med stenhällar med bitvis labyrintliknande enbuskformationer. Det är mycket grönt på kartan, men rakt på är sällan snabbast, intensiv kartläsning utlovas!
Kontroller	Små skärmar på uppvärmningen. Gula pinnar med sportident UTAN skärm på tävlingsbanan.
Service	Toa och dusch.
Banläggare	Gustav Boquist
Upplysningar	Gustav Boquist (traning@ikuven.se, 0702789221)

Välkomna önskar IK Uvens Träningskommitté!