INBJUDAN TILL NOK-TRÄNING

Med banor av medeldistanskaraktär, tisdagen den 24/7 vid Ekön's camping, Gryt.

Samling /start: I anslutning till receptionsbyggnaden, fri starttid kl.17.30 – 19.00.

Karta / terräng: Fritidskarta EKÖN, skala 1:5 000, ekvidistans 2,5 m. Skarpskuren skärgårdsterräng med mestadels god framkomlighet, tätare partier förekommer.

Anmälan / banor: Anmälan på plats, anmälningsavgift 50:- / ungdomar 25:- kontant eller swish: 123 263 2412. Fem banor finns att välja på.

BANA A: 4,7 km. svart
BANA B: 3,7 km. blå
BANA C: 3,1 km. röd
BANA D: 2,6 km. gul
BANA E: 1,9 km. vit

Förbjudet område: På campingområdet är det tillåtet att springa på de markerade vägarna, att gena över gräsytor är inte tillåtet.

Sanitet / servering: Toalett finns på området men ingen dusch, bad i havet kan rekommenderas. Campingens restaurang och butik har öppet.

HAMMARKINDS OK