



INBJUDAN TILL NOK-TRÄNING

Tisdagen den 14/8 vid Dalängens IP, Gusum

Samling /start: Vid idrottsföreningens klubbstuga, fri starttid kl.17.30 – 19.00.

Karta / terräng: Fritidskarta Gusum, skala 1:10 000, ekvidistans 5 m. Mestadels gallringsskogar med god framkomlighet, tätare partier förekommer. **All åkermark (vallodling) är förbjuden att beträda.**

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

BANA A: 7,0 km. svart
BANA B: 5,8 km. svart
BANA C: 4,3 km. blå
BANA D: 4,0 km. röd
BANA E: 3,0 km. gul
BANA F: 2,4 km. vit

Sanitet: Toalett finns på området men ingen dusch, för bad rekommenderas badplatsen vid Yxningens camping, utmed gamla vägen mot Ringarum tre km. norr om Gusum

HAMMARKINDS OK