



Inbjudan

Träningsstävling intensivkurs 2018 Söndag 2 september

- Allmänt:** *Intensivkursen för vuxna avslutas med en tävlingslik träning. Arrangemanget är enkelt och **öppet för alla**, även för de som inte deltar i kursen. Alla åldrar och klubbtilhörigheter välkomna. Arrangörens högsta prio är kursdeltagarnas upplevelse. Skulle något inte klaffa för övriga deltagare ber vi om överseende.*
- Samling:** *Arena i Snättringe SK klubbstuga, Källbrinks IP*
- Parkering:** *Källbrinks IP*
- Anmälan:** *Deltagande är gratis!
Direktanmälan på tävlingsarenan från ca kl. 10.30*
- Banor:** *Gul 2,6 km
Orange 3 km
Orange 3,5 km
Orange 4,5 km*
- Stämpling:** *Sportident*
- Livelox:** *Definitivt*
- Karta:** *Gömmaren, reviderad 2016
Skala 1:7 500, Ekvidistans: 5 m*
- Terräng:** *Skogsmark med stort inslag av stigar och terrängspår
Måttlig kupering. God framkomlighet.
Tomtmark får ej beträdas!*
- Start:** *Avstånd till start ca 400 m*
- Första start:** *Fri starttid mellan ca kl. 10.45-11.30
Startstämpling tillämpas*
- Maxtid:** *1,5 tim*
- Ombyte/
dusch:** *Varmdusch inomhus*