

SOK Aneby inbjuder till

Höglandsträning

tisdag 4 september

Linje-OL, inriktning kurvbild

Träningsupplägg	Linjeorientering på alla banor. Den korta, vita, banan går på traditionell karta och i huvudsak på stigar. Övriga banor på brunbildskartor, men med ordinarie karta tryckt på baksidan, som en backup och säkerhet.
Banlängder	Korta lätt (vit) 1,4 km För övriga, tre slingor: A 1,1 km B 1,3 km C 1,2 km Var och en springer så många slingor den önskar. Slingorna separerade från varandra, men samma start- och målplats.
Deltagande	Alla är välkomna att delta. Såväl ungdomar som äldre.
Samling	Tallbacken. Därifrån 700 m jogging till start- och målplats, och då naturligtvis också 700 m tillbaka till Tallbacken efteråt.
Anmälan	Ingen föränmälan.
Starttid	Fri starttid kl 17.30-18.30.
Stämpling	Inga SI-enheter. Enbart stiftklämmor.
Duskmöjlighet	Finns i klubbstugan Tallbacken.
Frågor	Ola Gustafsson, 0380-462 77

Välkomna till gemensam Höglandsträning!