

# Program för OL-NVs Natträningar vintern 2018-2019

**Program:** 13/11 Lärkesholm Ö  
27/11 Vedby  
11/12 Lärkesholm SÖ  
15/1 Örahult  
29/1 Lycke  
12/2 Kronoskogen  
26/2 Rössjön  
12/3 Rya  
26/3 Hyltan

**Banor:** Långa 7,5–8,5 km  
Mellan 5,0–6,0 km  
Korta 3,5–4,0 km  
Lätta (gul svårighet) 2-3km

**Anmälan:** På Eventor inkludera ”närtävlingar” senast träningsdagen kl.10.00.

**PM:** Inför varje träning kommer ett mer detaljerat PM på Eventor.

**Start:** Samling kl. 18.00. Gemensam start kl.18.15.

**Stämpling:** Med Sportident.

**Resultat:** Publiceras på Eventor efter träningen.

**Livelox:** Publiceras efter kl.18.15.

**Poängberäkning:** Det kommer ske en totalsammanställning av poäng : 20-18-16-15-14... o.s.v. Alla som deltar får minst 5 poäng vid varje tillfälle. Vid finalen delas det ut extra poäng. 7 av 9 träningar räknas in. Den med högst sammanlagda poäng vinner.

**Avgift:** För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkeljunga FK så kostar det: Löpare över 20 år från admklubbar: 75 kr per träning. Löpare under 20 år från övriga klubbar: 50 kr per träning. Löpare över 20 år från övriga klubbar: 100 kr per träning. Avgiften faktureras i efterhand den klubb du anmält dig för på Eventor.

**Kontakt:** Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

