**Inbjudan Veteran- träning 29 november 2018 -  Kungälvs OK**

**Samling: KOK-stugan i Fontin. Vägvisning från centrumrondellen i Kungälv.**

**In- och utcheckning: I KOK-stugan. Avgift 30 sek, betalning kontant eller swish.**

**Omklädning & dusch: Motionscentralen Kotten. OBS inga OL-skor inomhus.**

**Start: 10.30 – 11.30, maxtid 1,5 tim. Avstånd till start 250 m.**

**Karta: Fontin skala 1: 7500, ekv 5 m. Angivelser på kartan och lösa vid start.**

**Banor: Lång (4,0 km), Mellan (3,0), Kort (2,0), Stig (1,6).**

**Tidtagning och resultat: Full SI- utrustning. Obs att ’SIAC-pinnar’ kan ge problem. Livelox inlägg.**

**Servering: I Kotten. Förbeställ gärna lunchpaketet (salladsbuffé’ a 75 sek) på telefon nedan senast 22/11 för säker tillgång. Egen fika i KOK-stugan.**

**Info: Bertil Qvick 070 582 1690**

**Välkomna!**