

OL-NV Natträning 3 PM

2018-12-11

Anmälan: Via Eventor senast kl. 10.00 träningsdagen "inkludera närtävlingar".

Parkering: Lärkesholm. Se kartlänk: <https://kartor.eniro.se/m/OfEad>

Start: Samling kl. 18.00. Gemensamstart kl. 18.15. 900m från parkeringen till starten. TC-karta finns.

Karta: Lärkesholm SO. Skala 1:10 000. Ekv: 5 m. Går att beställa 1:7 500 för äldre deltagare i Eventor.

Terräng: Öppen och snabbblöpt barrskog med bitvis detaljrik kurvbild.

Kontroller: Stativ med enhet + reflex. Glöm inte SI-pinne!

Kartbyte: Inga kartbyte.

Spridningsmetoder: Förekommer på mellan och långa banan.

Analys: Glöm inte lägga upp dina vägval på "LiveloX" och jämföra med andra.

Banor:

Orange-violett nivå:

Långa – 7,9 km

Mellan – 5,8 km

Korta – 3,7 km

Gul nivå:

Lätta – 2,8 km

Resultat: Publiceras på Eventor efter träningen. Alla måste läsa ut brickan så vi vet att alla är tillbaka ifrån skogen. På Eventor uppdateras även poängen för totalställningen.

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkellunga FK så kostar det: 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.

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

