

PM DOF natt-cup - torsdag 20/12-2018

Arrangör: OK Kåre

Samling: Klockan 18:00 vid Kårestugan. Duschmöjligheter finns.

Start: Gemensam jogg till start (ca 1 km) klockan 18:10. Därefter gemensam start när alla är redo.

Banor: Alla banor är gafflade.

Kort ca 4 km

Mellan ca 6 km

Lång ca 8 km

Spring ej i eventuella skidspår.

Utsatt: Snitslar med reflex.

Karta: 1:10 000

Stämplingsmetod: Touch-metoden tillämpas.