

## ÖPPNA ORIENTERINGSTRÄNINGAR I AVESTA

Under våren 2019 kommer vi (Dalaportens OL och Avesta OK) att arrangera orienteringsträningar under tisdagar och onsdagar. Tisdagsträningarna är medel, i skog – onsdagsträningarna är stads-OL med ibland inslag av terräng, medel eller sprint. Enkla arrangemang utan tidtagning.

Banor finns från orangenivå, tre banor per kväll. Kontrollerna har bara reflex – ingen skärm. Lampa behövs och på onsdagar är även reflexväst ett krav för start. Start på tisdagar kl.18.30 och onsdagar kl.18.00

### Anmälan sker för;

- **Tisdagar på Avesta OKs hemsida. [www.avestaok.se](http://www.avestaok.se)**
- **Onsdagar genom Eventor – klubb/närtävling - "Go Natt Avesta"**
- **Senast kl.12.00 samma dag – det garanterar dig en "egen" karta. Vid anmälan får du även exakt plats för arenan – samåk gärna. Du håller själv med plastficka och SIpinne (behövs för ev. upplägg på LiveLox). Ingen startavgift.**

ALLA är välkomna!