



PM

Natt-Cup #8

21/3 – 2019

- När:** Torsdag den 21/3
- Var:** Se eventor för samlingsplats.
- Samling:** Kl. 18.15 för uppvärmning. Kl. 18.30 springer vi till starten. Ca. 500m till start. Starten går ca. 18.40.
- Terräng:** 100% skogslöpning/snöpuls.
- Banor:** Långa: 5,3km
Mellan: 4,0km
Korta: 2,7km
- Gaffling:** Samtliga banor har "ful-gaffling"
- Kontroller:** Små skärmar med reflex.
- Stämpling:** Touch!
- Livelox:** Publiceras efter målgång.
- GPS:** 10st löpare kommer att springa med en GPS-enhet för live-tracking (TracTrac). Enheter delas ut vid start.

Varmt välkomna hälsar IFK Mora OK

