



Finspångs SOK inbjuder till NOK-träning, tisdag 16 april 2019



	Banor	Skala
Teknik*	5-10 km	1: 10 000
A	8 km Svart	1: 10 000 / 1:15 000
B	6,3 km Lila	1: 10 000
C	5 km Lila	1: 10 000 / 1:7500
D	3,1 km Lila	1: 7500
E	4 km Orange	1: 10 000
F	2,8 km Gul	1: 10 000
G	2,2 km Vit	1: 10 000



*Teknikbanan är en korridor på kurvbild med inslag av korta slingor med SI. Anmälan gäller även för teknikbanan.

Anmälan

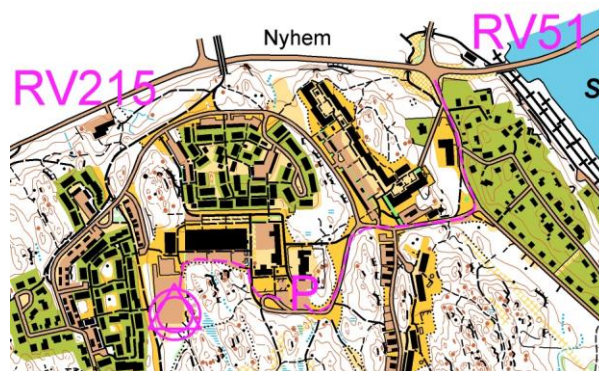
Anmälan på plats från kl. 16:45. Startavgift 50 kr för vuxna, 25 kr för ungdom t.o.m 16 år. Kontant betalning eller via Swish-nummer: 123 327 57 40 .

Tävlingsarena

Finspång, Nyhemsskolans fotbollsplan.

Parkering

Vid Lekeberga förskola Nyhem. Gångavståndet från parkeringen till arenan är ca 300m, se skiss nedan.



Start

Fri starttid kl. 17:00-18:30.

Stämplingssystem

Sportident. Ange egna SI-nummer vid anmälan. Ett fåtal SI-pinnar finns för utlåning.

Livelox

Banorna är upplagda i Livelox.

Karta

Fäskogen, reviderad 2018. Ekvidistans 5m. Kontrollbeskrivningarna är tryckta på kartan.

Terrängbeskrivning

Nyhemsskogen bjuder på detaljrik måttlig kuperad terräng. Den nordöstra delen är mer kuperad med stor detaljrikedom. Norra delen av området är stigrikt.

Banläggare och info

Olle Lindman 0727156109

Tidtagare

Gösta Lindman

Kartritare

Kent-Åke Ohlsson

Varmt välkomna hälsar Finspångs SOK!