

# 10-MILATRÄNING MASSTART

KLUBBTRÄNING 24/4-2019 SAMLING KL 18:00

Tiomilaträning i relevant 10-milaterräng (fast utan stenar) Labacka från 13-år och uppåt.

Banlängder (alla banor gafflade):

Svart/röd lång 6,7-6,9 km

Svart/röd kort 4,7-5,0 km

Gul/röd 4,2 km

Samling kl 18:00 [Willys parkering Kålleröd](#) (bakom IKEA )2 timmars parkering

Gemensam löpning mot start kl 18:05 ca 2200 m

Masstart kl 18:30 startplats se [länk](#)

Anmälan i Eventor under Tävlingskalender närtävling/klubbtävling

Kontrollpunkterna är utmärkta med orange/vit skärm 15\*15 på stolpe.

SI-enhet finns endast på gemensamma kontroller (ej de gafflade).

Resultat publiceras på Eventor, sträcktiderna på Winsplits och banorna publiceras på Livelox.

## VÄLKOMNA

Glöm inte målet

