



Öppen Kretsträning

Östra kretsen 26 juni 2019

Långdistans

- Info: Träningen är öppen för alla.
- Samling: Rånnavägen, 2:a parkeringen på vänster sida.
- Anmälan: Via Eventor, senast Söndag 23e juni.
Anmälan på plats även möjligt i mån av tillgång på kartor.
- Avgift: 40 kr per anmäld löpare. Avgiften faktureras klubbarna.
Möjligt för klubblösa deltagare att betala med Swish på plats.
- Stämpling: Sportident
- Karta: Rånna
- Terräng: Rånnaområdet med stigrik kulturmark, inslag av öppna betesmarker. Måttlig kupering.
God framkomlighet med inslag av tät lövskog
- Start: Från kl 17.00-19.00. Målet stänger kl 20.00
Val av starttid görs vid TC.
- Banor : 5 banor med långdistanskaraktär. Banlängderna är ungefärliga
- Bana/ Längd / Svårighetsgrad/ Skala
- Bana 1 /2,5 km/gul svårighet/ 1:7500
- Bana 2 /3 km/orange svårighet/ 1:7500
- Bana 3 /4 km/ blå svårighet/ 1:7500
- Bana 4 / 6 km/ blå svårighet / 1:7500
- Bana 5 /8 km / svart svårighet / 1:10 000

Välkomna /IF Hagen