



Teknikträning och GOF sommarserie

Ändrad plats



Torsdag 8 augusti arrangerar Frölunda OL teknikträning med medeldistanskaraktär för Herkules, Uven, Mölndal Outdoor och Frölunda OL.

Träningen är också öppen som en del i GOF sommarserie

Samling: Krokslättsvallen, Krokslätts Storgata

Anmälan Via Eventor senast tisdag 6/8

Avgift: Gratis för samarbetsklubbarna Herkules, Uven, MöOIF och Frölunda. Övriga 40 kr 17år och uppåt, respektive 20kr upp till 16 år. Faktureras i efterhand till SOFT-anslutna föreningar. Klubblösa betalar via swish eller kontant.

Direktanmälan Begränsad möjlighet på plats fram till 18:00 i mån av karttillgång. 50% förhöjd avgift, dvs 60 kr. Avgiften faktureras klubbarna i efterhand. Klubblösa, eller löpare från ej SOFT-anslutna föreningar betalar på plats med Swish eller kontant.

Banor och ca längder

ÖM8 Svart 4,5 km

ÖM7 Svart 3,0 km

ÖM5 Orange 3,0 km

ÖM2 Gul 2,5 km

Dessutom erbjuds en extra mikroorientering om ca 1 km

Svart bana, utan kodsiffror, men naturligtvis definitioner

Röd bana, med kodsiffror

Naturligtvis bara 1 avgift för vanlig bana och mikroorienteringen.

För att veta antal kartor med och utan kodsiffror är vi tacksamma om ni anmäler detta i Eventor under tjänster.

Detta då man inte kan anmäla sig till två klasser samtidigt.

Start Fri start mellan 17:30 och 19:00. Glöm ej att startstämpla!

Välkomna