



FK Herkules hälsar välkommen till

Torsdagsträning

med tema

Korridorer och linje-OL



Samling: Södra änden av Delsjömotets pendelparkering

Parkering: Pendelparkeringen Delsjömotet

Start: Mellan 17.30 och 18.30.

Banor

- Gul, 2,5 km
- Orange 3,5 km
- Svart 5,7 km. Avkortningsalternativ till 2,5 samt 3,5 km.
- Svart 5,7 km med *moment* bestående av korridorer, följa höjden och linje- OL, varvat med flera vanliga sträckor. Avkortningsalternativ finns även här till 2,5 och 3,5 km



Karta: Lackarebäck. Nyare mountainbikestigar finns i området och är ibland inte redovisade.

Kostnad: Gratis för medlemmar i GBG syd-klubbarna: IK Uven, Frölunda OL, Mölndal Outdoor IF och FK Herkules. Övriga betalar 30 kronor kontant eller swish nr: 1231209295.

Anmälan: Anmälan i första hand i eventor, annars på plats i mån av kartor.

Ansvarig Arvid Hammar, 070-7950820

Varmt välkommen!