



FK Herkules hälsar välkommen till
torsdagsträning
Göteborg syd
3 oktober 2019



- Klasser:** Ö3, 1.9 km gul
Ö5, 3.0 km röd
Ö7, 2.9 km blå
Ö8, 4.4 km svart, fuskgaflad
Ö9, 6.1 km svart, fuskgaflad
- Samling:** Handikappbadplatsen vid Rådasjön, nära Gunnebos parkering och Ståloppet.
- Parkering:** Vid samlingsplatsen eller på Gunnebos parkering.
- Buss:** Närmaste hållplats är Nötåsberget.
- Start:** Masstart klockan 17:00 eller fri start mellan 17.00 och 18.00.
OBS! Detta är tidigare än vanligt, eftersom solen går ner 18:40.
Målet stänger 19:00.
- Stämpling:** Ingen stämpling. Jag anmodar att man rör vid varje skärm, så att det blir rättvist om man tävlar mot någon i masstarten.
- Karta:** Gunnebo, utdrag ur kartdatabasen Östra Mölndal.
- Terräng:** God sikt, god framkomlighet, måttlig till liten kupering.
Snabba banor med inslag av vägval och kontrolltagning.
Många möjligheter att få kontakt med andra löpare – stafetträning!
- Trafik:** Ö3 passerar ingen väg. Övriga banor korsar John Halls väg två gånger.
- Förbjudna områden:** Man behöver inte springa genom Gunnebos parkområde.
Om ni gör det ändå, så visa STOR hänsyn.
- Anmälan:** Anmälan i Eventor senast onsdag 2 oktober 19:59.
Efteranmälan på plats i mån av att det finns kartor kvar.
- Kostnad:** Gratis för medlemmar i FK Herkules, IK Uven, Frölunda OL och Mölndal Outdoor IF. Övriga är välkomna och betalar 30 kronor kontant eller swishar till 1231209295. Ingen fakturering.
- Service:** Bad i Rådasjön. Brrr!
- Frågor:** Johan Wettergren, 0723-759606.