



## Inbjudan till Sörklubbs **TIS 1 okt 2019**

Sörklubbs är en serie träningsorienteringar som arrangeras i södra Hälsingland. Öppet och gratis för alla! Anmälan direkt på plats.

**Start:** Från kl. 19.00-20.00

**Samling/parkering:** Alfta Industricenter. Start och mål hemma hos Sven-Eric Carlsson, ca 200 meter NÖ om AICAB.

Dusch, bastu och ombyte vid omklädningsrum inne på AICAB. Gå in vid Kitchen. Lämna skitiga ol-skor utanför!

**Stämplingssystem:** SportIdent (SI-pinnar finns att låna). Livelox kommer finnas!

**Anmälan:** På plats, deltagande är gratis

**Mer information:** **Erik Broman**, [erikbroman@helsingenet.com](mailto:erikbroman@helsingenet.com)

**För vem?** Alla som gillar natt-orientering! Sörklubbs har banor som passar alla, från nybörjaren och elitlöparen.

Banor	Längd	Svårighet
Öppen motion 1	2.4 km	Vit nivå
Öppen motion 3 (ingen Ö5 denna vecka)	2.8 km	Gul nivå
Öppen motion 7	3.7 km	Blå nivå
Öppen motion 9	4.1 km	Svart nivå

Vad de olika färgerna betyder kan du läsa här:

<http://www.svenskorientering.se/tranatavla/klasserbanlangderochnivaer/>

(Håll inne CTRL och klicka på länken)

**Välkomna hälsar Alfta-ÖSA OK!**