

Program för OL-NVs Natträningar vintern 2019-2020

Program: 12/11 Vedby
26/11 Rössjön
10/12 Ånalt
14/1 Spjutseröd
28/1 Nybroskogen-Havsbaden
11/2 Björnekulla
25/2 Hyltan
10/3 Lerbäckshult V

Banor: Långa 7,5–8,5 km
Mellan 5,0–6,0 km
Korta 3,5–4,0 km
Lätta (gul svårighet) 2-3km

Anmälan: På Eventor inkludera ”klubbtävlingar” senast träningsdagen kl.10.00.

PM: Inför varje träning kommer ett mer detaljerat PM på Eventor.

Start: Samling kl. 18.00. Gemensam start kl.18.15.

Stämpling: Med Sportident.

Resultat: Publiceras på Eventor efter träningen.

Livelox: Publiceras efter kl.18.15.

Poängberäkning: Det kommer ske en totalsammanställning av poäng : 20-18-16-15-14... o.s.v. Alla som deltar får minst 5 poäng vid varje tillfälle. Vid finalen delas det ut extra poäng. 7 av 8 träningar räknas in. Den med högst sammanlagda poäng vinner.

Avgift: För dig som inte tillhör någon av de samarbetande OL-NV klubbarna FK Boken, Helsingborgs SOK, Hjärnarps GHOL, OK Kompassen och Örkelljunga FK så kostar det: Löpare under 20 år från övriga klubbar: 50 kr per träning. Löpare över 20 år från övriga klubbar: 100 kr per träning. Avgiften faktureras i efterhand den klubb du anmält dig för på Eventor.

Kontakt: Fredrik Nilsson fn.rya@telia.com , 0705109654. Välkommen och lycka till!

