**PM Veteran-OL 2019-11-28**

|  |  |
| --- | --- |
| **Samling** | Ruddalens idrottscentrum, Västra Frölunda. GPS-koordinater 57.66290, 11.91104. Ingen vägvisning. |
| **Parkering** | På allmän betalparkering, 5 kr/tim. Går att betala med app, kort och kontant. |
| **Arena** | SK Höjdens klubbstuga 50 m från parkering. |
| **Anmälan** | I klubbstugans entré. Anmälan öppnar senast kl 10. |
| **Omklädning o**  **dusch** | I klubbstugan, damer i entrévåningen och herrar i källaren. Inga ol-skor inomhus!  Det är risk för att det blir trångt med det finns även möjlighet att klä om och duscha i motionscentralen 50 m från arenan! 25 kr för pensionärer. |
| **Start** | Kl 10.30-11.30. Start utanför klubbstugan. |
| **Mål** | Vid klubbstugan. Avläsning i klubbstugans entré. |
| **Banor** | Lång 3,8 km  Mellan 3,0 km  Kort 2,0 km  Stig 1,9 km |
| **Karta** | Ruddalen, reviderad 2019 av Maths Carlsson. Skala 1:7500, ekv 5 m. |
| **Definition** | På kartan och lösa. |
| **Skor** | Berghällarna är hala så vi rekommenderar dubbskor! |
| **Servering** | Egen matsäck går utmärkt att äta i klubbstugan eller utanför. |
| **Avgift** | 30 kr.  Helst Swish **073–8065284** Mats Kågeson, i annat fall gärna jämna pengar. |

**Välkommen!**

**Göteborg-Majorna OK**

Inga-Lisa, Jens, Ingvar och Mats