

# Inbjudan / PM GBG Teknikträning

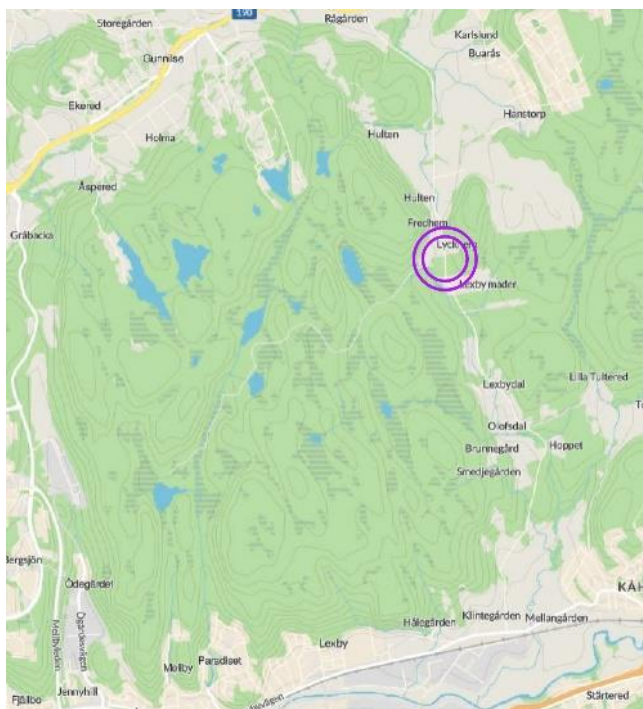
2020-03-12

Bertil Åkesson  
070 - 5945300  
bertil.gof@telia.com

## Tultered, Intervallorientering

**För vem** GBG Teknikträningar är öppna för alla oavsett ålder och ambitionsnivå. Alla som tycker att det är roligt att träna orienteringsteknik är lika välkomna.

### Samling



Parkeringen vid Lyckhem, där vägen mellan Kåhög och Gunnilse korsar kraftledningen. Det är ingen gemensam träningstid den här veckan, då det är Nattcup. Kartlänken skickas ut onsdag 11 mars 15.30.

- Upplägg** Intervallorientering. Hela banan är 5,6 km uppdelad i 10 intervaller. Kort transport till nästa startpunkt. Enkelt att ta bort två intervaller, så att banan blir 4,5 km.
- Karta** Skala 1:10 000 eller 1:7 500.
- Kontrollmarkering** Kontrollerna är markerade med snitsel.
- Anmälan** Anmälan via [Eventor](#) Välj "Karta med mail", så får du en kartlänk för egen utskrift via mail. Eller "Karta hos GOF", om du vill hämta en utskriven karta i Skatås. Kartor finns i brevlådan utanför GOFs lokaler senast på torsdag klockan 9.00. Det går även att välja "Klubbanmälan" som är öppen ända fram till träningens starttid. Då skickas det inte ut någon kartlänk, utan klubben ombesörjer utskrifter till klubbens medlemmar. Respektive klubb får avgöra hur sent man kan anmäla sig.

Om du vill ha övningen via mail försäkra dig då om att din mailadress på IdrottOnline är aktuell (Min sida).

## Välkommen!