## *Träningsorientering i Mullsjö 2020-03-21 till 2020-03-27*

Från och med lördag 21/3 kl 10.00 till och med fredag 27/3 kl 16.00 så finns det möjlighet att träna orientering i Mullsjö.

Karta: Trollsjökartan reviderad våren 2020. Skala 1:7500

Terräng: Metadels fin tallskog. Måttlig kupering

Banor är av medeldistanskaraktär enligt följande:

Mycket lätt 2,0 (HD10-nivå)

Lätt 3,0 (HD12-nivå)

Medelsvår 3,8 (HD14-16-nivå)

Svår 4,5

Start: Fri starttid under veckan. Spring flera varv om du vill…

Kontroller: Endast reflex med kodsiffra hänger ute. Ingen stämpling

Tidtagning/Livelox: Ta din egen tid. Ladda upp din rutt och tid på Livelox. (Hoppas på att få detta att fungera)

Anmälan på eventor under närtävling eller skicka sms till Annika Westh 0767689807. Meddela när ni vill hämta karta/kartor.

Kostnad 20kr

Karta finns att hämta i låda på Österåsvägen 5 i Mullsjö aktuell dag eller efter överenskommelse.

Ingen dusch eller toalätt finns tillgänglig. Kissa inte i skogen där andra springer

Träna inte om du känner dig sjuk!