



Inbjudan och PM

Långfredagens

Motions-dubblett



Ett motionsarrangemang där vi erbjuder start på förmiddagen eller eftermiddagen med max deltagare av 47 st/träning. Samma banor vid varje tillfälle. Om intresset blir stort öppnar vi upp ytterligare för en senare start.

Träningen vänder sig till deltagare i distriktet. Alla restriktioner från folkhälsomyndigheten och Soft skall iaktas. [Se länk](#)

Anmälan via Eventor, när antalet 47 anmälda är nådd, välj den som finns ledig. Om någon väljer träning där deltagande uppnått 47 plockas den bort. **Ingen anmälan på plats**

Kartan fås innan start, egen plastficka rekommenderas.

Inga köer vid start eller utstämpling. Efter träningen samlas inte och diskutera vägval. Resultat/Sträcktider och Livelox finns efter träningarna på Eventor

Handsprit finns

Starttider:	10:00-11:00	13:00-14:00	(ev 16:00-17:00)
Max tid	1,5 timme		
Samling:	Före detta A9. Skärm från infarten		
Start:	Snitsel från arenan, ca 100 m, Startstämpling		
Karta:	Presterud/Jutviken, ekvidistans 5 m. Skala 1:7500		
Terräng:	Stigrikt område, flack kupering och god framkomlighet. Skog/bebyggelse		
Banor och skala:	Långa, 4,7 km,	1:7500	20 kontroller
	Mellan, 3,6 km,	1:7500	17 kontroller
	Korta svår, 2,8 km,	1:7:500	11 kontroller
	Korta lätt, 1,7 km,	1:7:500	10 kontroller

OBS! Många kontroller som sitter tätt, kontrollera kodsiffran

Hemsida: www.kristinehamnsok.nu



Inbjudan och PM

Långfredagens

Motions-dubblett



- Stämpling:** Sportident, alla typer av brickor. Ett fåtal brickor finns att hyra, 20 kr. Borttappade brickor 400 kr.
- Anmälan:** Via Eventor (välj närtävlingar) senast onsdag 8 april klockan 23:59.
- Anmälningsavgift:** 30 kronor för ungdomar till och med 16 år, 50 kronor för övriga. Alla avgifter faktureras. Swisch finns. Kokmedlemmar ingen avgift.
- Dusch och Toa:** Ingen dusch eller toalett
- Tävlingsledare:** Stefan Gunnarsson, 0706665870
stefan.gunnarsson54@gmail.com
- Banläggare:** Stefan Gunnarsson
- Tävlingssekreterare:** Jonas Larsson, 070-579 80 94

Välkomna önskar Kristinehamns OK!

Hemsida: www.kristinehamnsok.nu