KÅRÅNA



Vad?
Kåråna Kôpp är ett samverkansarrangemang mellan IFK, SAIK och GMOK för att erbjuda distriktets elitlöpare kvalitativa träningsmöjligheter med tävlingskänsla under rådande tävlingsuppehåll.

För vem?
Junior- och seniorlöpare som tränar i Göteborg eller tävlar för Göteborgsklubb. Cupen delas in i en H21-klass och en D21-klass och nivån på banorna är därefter.

Tillhör du SAIK/IFK/GMOK kommer du få tillgång till kartan via respektive klubbs träningsforum, för egen utskrift för att löpa vid annat valfritt tillfälle.

Deltävlingar och poäng
Poäng efter samma mall som GOF Nattcup. Förutsättningar kring antal deltävlingar är ännu en bestämt eller antal deltävlingar som räknas. Mer info kommer.

Preliminär plan framåt (april planerad än så länge)
5 april: masstart. 10 april: långdistans. 18 april: medeldistans. 25 april: stafettträning

Covid19-INFO
Vi följer riktlinjer från Folkhälsomyndigheten och vi arrangerar med utgångspunkt att alla deltagare tar sitt ansvar gällande eventuell smittspridningsrisk. Antalet deltagare är begränsat och upplägget främjar till att så få personer som möjligt ska behöva interagera med varandra på samma plats under längre tid.