

Dalaoffensivens Nattcup light

torsdagen den 27 oktober 2011



OK Kåre välkomnar ALLA till natt-träning i
EM-lik terräng:
elit – motionärer – ungdomar och seniorer!

Klass	Banlängd	Svårighet	Motsv klass
Långa	Ca 8,2 km	Svart	HD21
Mellan	Ca 5 km	Svart	HD21
Korta	Ca 4 km	Orange	HD14

Gaffling förekommer på alla banor

Anmälan

Via Eventor senast tisdag 25 oktober kl 23.59. Efteranmälan och direktanmälan kan ske på plats i mån av kartor. Start i önskad klass kan inte garanteras. Ingen anmälningsavgift.

Stämplingsmetod

Touch och Sportident. Ange SI-nr vid anmälan. Kontroller utmärkta med reflexstavar.

Samling

Kårestugan, Falun kl 18.00

Start

Gemensam joggning till start kl 18.10, på allmän väg. Till start är det ca 2 km.
Gemensam start kl 18.30.

Karta

Myran, skala 1:10 000, ekv 5 m. Banorna kommer att gå på träningsområdet för EM, vilket gör att ALLA kan vara med.

Mål

Målet kommer att vara på samma plats som starten, men avläsning sker vid Kårestugan. Joggningsrutt efter allmänna vägar. OBS: viktigt att alla besöker stugan efter avslutat lopp för utläsning av brickan!

Service

Dusch och bastu finns i Kårestugan. Där serveras också värmande soppa och smörgås efteråt.

Banläggare

Fredrik Edén och Fredrik Mattsson, OK Kåre

Upplysningar

Fredrik Edén, OK Kåre, feden92@hotmail.com, alt 076-247 80 88

Natt-träning som passar ALLA. VÄLKOMNA!