



OK Mark's Veckans bana

Onsdag den 16 september kör vi igång höstens sista Veckans Bana vid OK Marks Klubbstuga! Mellan kl 18:00 - 19:00 ger vi er möjlighet att springa banorna med tidtagning och SI-enhet! Ingen föranmälan krävs!

Tillgänglighet

Kartorna finns tillgängliga för utskrift från 15/9 (dagen före öppningsdagen)

Till och med 27 septemeber är banorna sedan öppna för enskild träning.

Det kommer att finnas reflexskärmar på banorna Gul, Orange, Blå och Svart för den som vill springa med pannlampa.

Viktigt att komma ihåg att det börjar skymma redan vid 19-tiden!

Anmälan

Direktanmälan på plats

Plats

OK Mark's Klubbstuga, Örby

Kostnad

Gratis för OK Marks medlemmar. Övriga 40 kr.

Vid enskild träning utan tidtagning efter den 2/9 20 kr.

Swisha till: 123 609 69 60

Kartan kan du välja att skriva ut själv från www.veckansbana.se eller beställa på mail: bo.herdersonn@telia.com Det går också bra att smsa sin beställning till 070-658 72 51. Beställningen ska vara gjord senast dagen före träningen. Läs nedan hur du laddar ner kartan.

För att ladda ner karta:

Gå in på www.veckansbana.se

Välj område - Västergötland, leta fram OK Mark i listan

Välj den bana du vill springa

Tidtagning

SI-enhet finns att låna för de som inte har en egen.

Svårigheter & Banlängder

Vit 2,5

Gul 3,4 km

Orange 3,4 km

Blå 4,5 km

Svart 6,2 km

Är du nybörjare? Kul! Du är lika välkommen som den erfarne orienteraren denna onsdagskväll. Det kommer att finnas personer på plats som kan hjälpa dig i skogen.

Vi tar självklart hänsyn till alla restriktioner gällande Corona.

Hoppas att vi ses på onsdag!

Veckans Bana

