Uppdaterar 2021-02-26

Söndag 2021-02-28

STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK ELLER HAR MINSTA SYMPTOM! HÅLL AVSTÅND! TACK

Träning 3 förmiddag: Sprint

Samlingsplats:	Parkerin Lysekil Färgaregatan 26, 453 33 Lysekil (https://goo.gl/maps/teX5VDy2a35rLpsC9)
Bana:	Dam 2,3 km, 15 kontrollerna (ungefär 12´) Herr 2,6 km, 18 kontrollerna (ungefär 12´) Viktigt: Ta med din egen plastficka till start Det finns lös kontrolldeskription 90% hard underlag, 10% gräs underlag
Karta:	Lysekil
Form, start:	Normalt sprint Warm up bara norr ost från samlingsplats Start och Mål nära/vid samlingsplats
Startlista:	Skriv dig med dina vänner i startlista på google drive.
Kontroller:	Stora skärmar med SI Air
Coronakoncept:	Kom med ditt Corona-gang (max. 8 personer), Kom-löp-åk hem Läs ut snabbt, åk hem snabbt

Träning 4 eftermiddag: Sprintstafett

Samlingsplats:	Vikenvägen, 453 30 Lysekil, https://goo.gl/maps/suAAgng5YgtwNxJN6)
Bana:	Dam ca. 12´ Herr ca 12 Viktigt: Ta med din egen plastficka till start 70% hard underlag, 30% gräs underlag
Karta:	Lysekil
Form, start:	OneWoMen-Sprint-Stafett två runda med en kartbyta (framsida / backsida), nummer börja på både sidan med 1, kontrollnummer på kartan 1-61 Warm up bara västra från samlingsplats Kontroller: Stora skärmar med SI Air
Coronakoncept:	Kom med ditt Corona-gang (max. 8 personer), Kom-löp-åk hem Läs ut snabbt, åk hem snabbt

STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK ELLER HAR MINSTA SYMPTOM! HÅLL AVSTÅND! TACK