

PM

Run to the Hills - Etapp 1 11-18 April.

Etapplåt: Her I Go Again. (Whitesnake)

Samling: Vattenverket Söder NHC Arena.

Start: Start mellan 11-18 april

Karta: Skala 1:7500.

Kontroller: Rödvit snitsel med kodsiffra.

Disciplin: Medel.

Angivelser: Angivelser tryckta på kartan.

OBS! Ett lokalt tecken. Frisbeekorg. En röd prick.

Banor: Långa 4900 m
Mellan 3700 m
Korta 2900 m
Lätta 2300 m
Nybörjare 1500 m

Bana 4 och 5 har sina bana på 2 sidor. Viktigt när ni skriver ut.

Kontroller i form av snitsel sitter ute under hela veckan. Karta skriver man ut själv och springer vid valfritt tillfälle. Banor kommer att läggas ut i LiveIox för den som vill lägga in sin rutt.

Det finns 5 olika banalternativ:

Bana 1- 1,5 km

Bana 2- 2,3 km

Bana 3- 2,9 km

Bana 4- 3,7 km

Bana 5- 4,9 km

Tack för att du springer våra banor.

Vill du som har glädje av dessa banor stötta oss i Selånger SOK, tar vi tacksamt emot ditt valfria bidrag via Swish.

Swishnummer 1235526223. Märk RTTH 1.

Upplysningar: Mats Nissilä 070-2753152 eller mats.nissila@gmail.com

Välkommen!!

