



Inbjudan
VOF Ungdom, VOT 3
Träning Orange Violett nivå
torsdag 6:e maj 2021

Anmälan: Senast tisdagen den 4:e maj kl. 23:59

Efteranmälan: Senast onsdagen den 5:e maj kl. 23:59

Samling & Parkering: "Gamla Nalles"
invid gamla Örebrovägen 2C, 732 49 Arboga
<https://kartor.eniro.se/m/vEI7f>

Karta: Skala 1:10 000 Ekvidistans 5 m

Träningen: Träningsteknik – "**Trafikljus**"
Orange nivå: Långdistans 4,6 km (går att korta av)
Violettl nivå: Långdistans 6,4 km (går att korta av)



Kontroller: Skärm modell mindre med kodsifra. Ingen tidtagning.

Start: Fri start mellan 17:45 – 18:30

Kontrollbeskrivning: Tryckta på kartan

Covid-19:

Vi stannar hemma om vi känner minsta sjukdomssymptom
Vi följer riktlinjer från folkhälsomyndigheten och orienteringsförbundet
Tänk på att hålla avstånd!

Upplysningar:

Kristina Bäck 070 – 672 14 68

Välkomna!