



## Välkomna till träningsdag 8/5 för OK Tranan, Ulricehamns OK och Göteborg-Majorna OK

### Information för GMOK:s medlemmar som inte är med i barn och ungdomsgruppen:

Varmt välkomna till medeldistansträning med Sportident i Ruddalen, start mellan 12-13 lördagen 8/5. Vit, gul, orange, svart kort, svart lång erbjuds. Banläggare Anders Axenborg. Anmälan senast 6/5 i Eventor.

Start och mål: På ängen 200 meter söder om skridskoalen. Se bild längst ner i PM. Start sker genom startstämpling, glöm inte att tömma brickan. Startlista publiceras i fredag 7/5 för att undvika trängsel.

### Information för OK Tranan, Ulricehamns OK och GMOK Barn och Ungdom

Välkomna till träningsdagen med två träningspass i omväxlande terräng. Visste du att medeldistansen på Junior-VM 2008 avgjordes i Änggårdsbergen? Och att sprinten på samma VM avgjordes i Ruddalen?

Glöm inte anmäla dig till båda träningarna i Eventor!

**Område 1: Änggårdsbergen.** Momentbana. Start&mål ca 400 meter från parkering. Parkering: Gruvgatan 37B, Västra Frölunda  
<https://goo.gl/maps/yCqXnoA2EKGCLXov7>

#### Banor Änggårdsbergen

Vit 1,8 km

Gul 2,3 km

Orange 4,5 km

Violett/svart 5,5 km (Avkortningsbar)

För träningen i Änggårdsbergen så är det momentbana som gäller men för vit bana blir det en vanlig bana.

De moment som finns är följande:

- **Korridor** - Läs detaljer inom korridor. Var noggrann med riktning.
- **Kompass** - Spring med noggrann kompass mot uppfångande föremål.
- **Följ höjdkurva** - (håll höjd), kolla också riktningen.
- **Kontrollplock** - Var noggrann med riktning och läs detaljer.

Starttider för klubbarna (Start och mål är åtskilda)

10.30- 11.00 OK Tranan

12.30-13.00 GMOK (Anländ 12.15)

14.00-14.30 UOK

**Område 2: Ruddalen.** Medeldistansbana. Start&mål ca 200 meter från parkering. Gratistoalett och möjlighet att fylla vatten finns intill bollplanerna. Ruddalens idrottscentrum, Musikvägen, Västra Frölunda

<https://goo.gl/maps/ynw7YFNMKnHnmECRA>

Ruddalen

Vit 1,8 km

Gul 2,7 km

Orange 3,5 km

Violett/svart kort 3,7 km

Violett/svart lång 4,4 km

Starttider för klubbarna (Start och mål är åtskilda)

09.30- 10.00 GMOK (Lunch intages vid Ruddalen men ej vid start&mål)

10.30-11.00 UOK

12:00-13:00 Övriga GMOK

14.00-14.30 OK Tranan

