

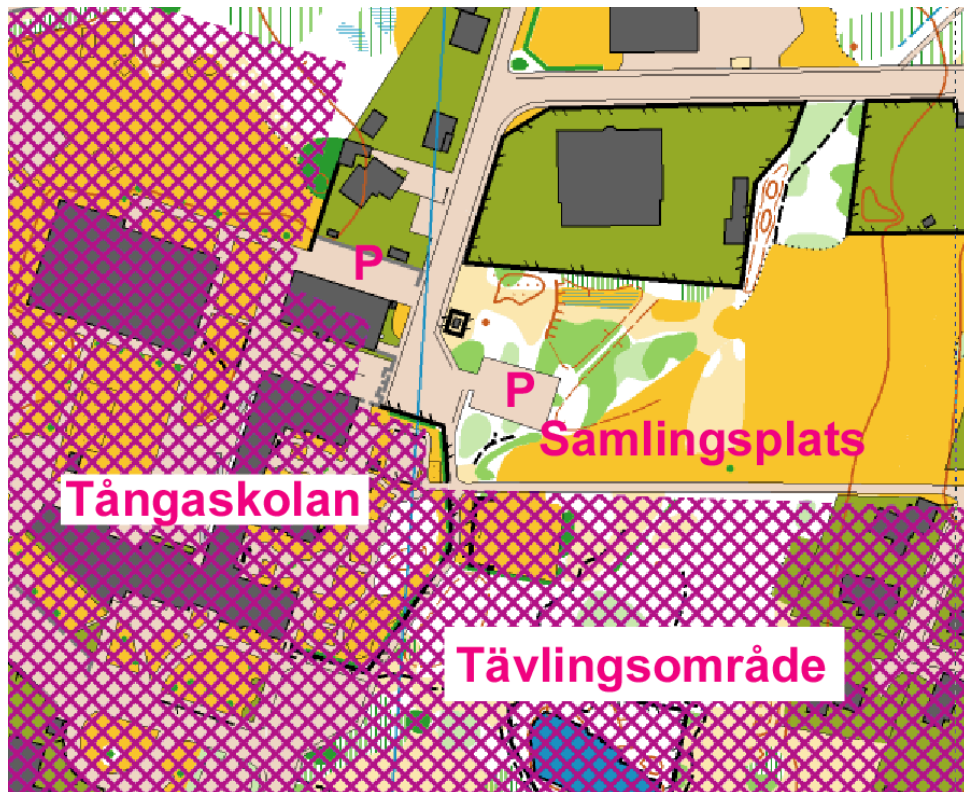
PM

FOK:s Sprint-cup Etapp 4

Samlingsplats:

Tångaskolan norra parkering:
<https://kartor.eniro.se/m/yH6yK>

Det är lite ont om parkeringar. Cykla eller spring gärna till träningen.



Avstånd till start:

100m

Banlängder:

Dam 2,6km

Herr: 2,7km

Ungdom 1,8km

Motion 1,8km

Karta:

Delvis reviderad 2021 (sprintnorm)

Skala 1:3000

Ekvidistans: 2m

Banan är utritad med blå färg på kartan för att den ska synas bättre.

Varning:

Banorna passerar trafikerade vägar. Ta det försiktigt!

Angivelse:

Inga lösa angivelser.
Kodsiffran står vid kontrollen på kartan.

Resultat

Presenteras på fok.se efter träningen.

Livelox

Glöm inte att lägga in din rutt på Livelox efteråt!

Klädsel

Inget krav på heltäckande klädsel.

Startlista, PM

Inga startlistor eller PM kommer att finnas på träningen.

OBS!

Tänk på att följa FHM:s rekommendationer!

Självklart kommer du bara dit om du är helt frisk och alla håller såklart avstånd till varandra!

Kontaktperson

Henrik Bengtsson (hbengtsson@hotmail.com, 0730-413797)