



Välkomna att följa med på 10Milaläger i Göinge!

Lägret vänder sig i första hand till Junior- och Elitlöpare men vi ser gärna att äldre ungdomar som snart är juniorer och andra som vill springa i våra 10Milalag hänger på.

Utöver träning kommer vi ha utvärdering av årets säsong och planering av 2019 och annat skoj.

Resa: Med bil ca.kl.16 från Norrköping på fredagen (exakt tid och plats meddelas senare)
Vi åker hem efter lunch på söndag. Restid är ca 4 timmar

Boende: Vi bor på hårt underlag i FK Göingarnas klubbstuga.
Ta med sovsäck, kudde och madrass.



Mat: Vi siktar på att laga all mat i stugan.
Meddela ev. allergier eller specialkost
På vägen ner planerar vi att äta middag i Jönköping (t.ex. IKEA).

Träning Två pass (varav ett nattpass) på lördag. Ta med pannlampa.
Ett pass på söndag förmiddag.

Övriga aktiviteter Utvärdering av årets säsong och planering av tävling och träning samt målsättningar för 2019 m.m.

Kostnad 350kr (resa, boende, mat på plats). Övrig mat bekostar man själv.

Anmälan Anmäl på hemsidan senast 4 november.



Trollabackarna

Framställd 2014-15 av FK Göingarna

0 100 200 300 400 500



Skala 1 : 7.500

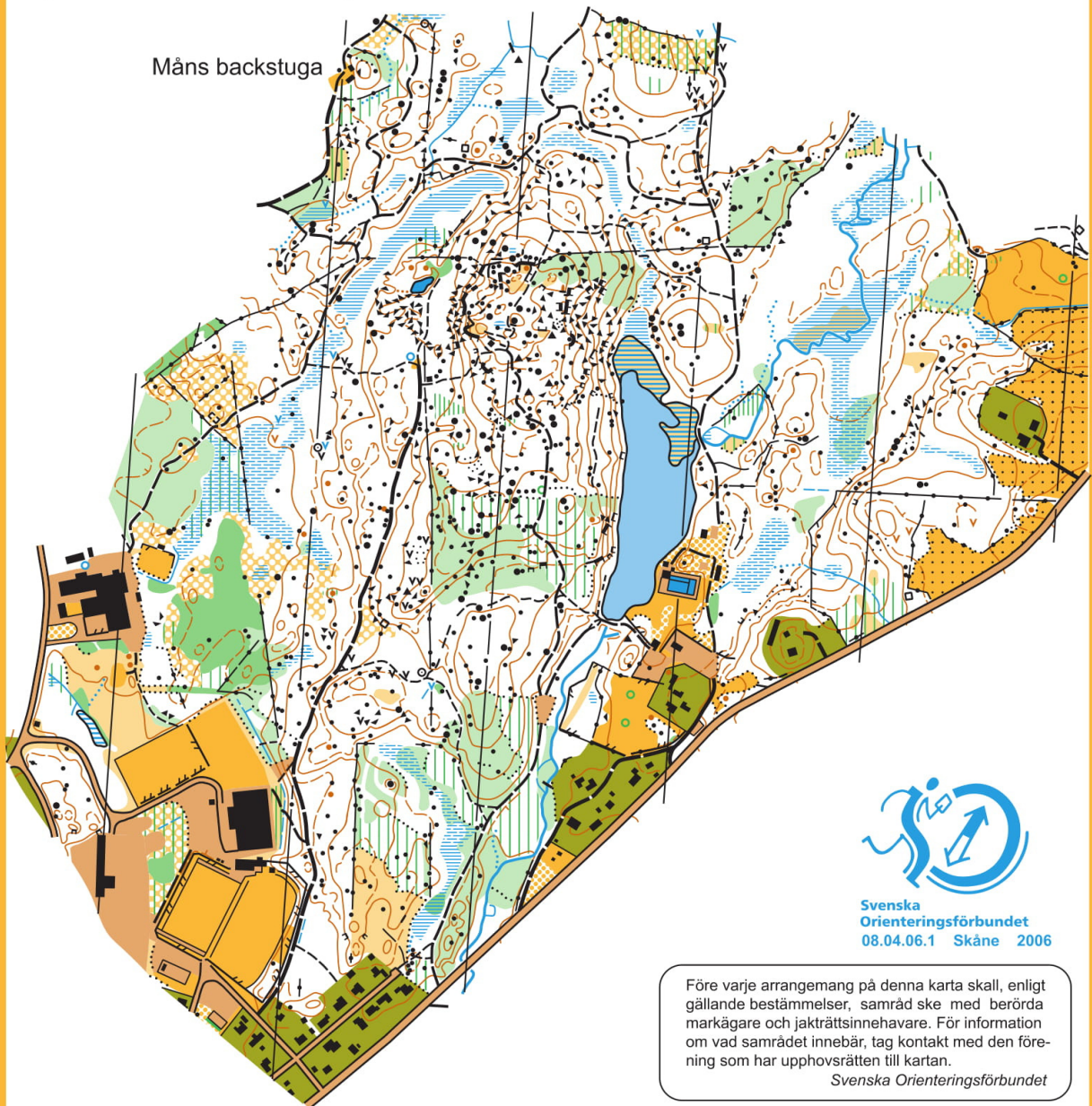
Ekvidistans: 5 meter

KARTFAKTA

Upphovsrätt: FK Göingarna
Grundmaterial: Laserdata Lantmäteriet
Fältarbete och digitalisering: Yngve Ernstsson
Spridningstillstånd LMV: 2006-06-22
Program: Ocad 11
Kartförsäljning:



Måns backstuga



Svenska
Orienteringsförbundet
08.04.06.1 Skåne 2006

Före varje arrangemang på denna karta skall, enligt gällande bestämmelser, samråd ske med berörda markägare och jaktträtsinnehavare. För information om vad samrådet innebär, tag kontakt med den förening som har upphovsrätten till kartan.

Svenska Orienteringsförbundet