

OKK's vinterträning 2010-2011

OKK's vinterträningar på söndagar är till för alla, gammal som ung, elit och motionär. Vi springer i grupp eller individuellt med samling kl. 10.00 för inritning/gruppering och startar sedan så fort som möjligt.

Träningen består av långdistans på utsatta specialkontroller där du som löpare hämtar en bricka vid varje kontroll. Dina brickor skall vara inne senast kl. 13.00 för sammanräkning. Varje söndag finns det fyra banalternativ mellan ca 4-15 km, vilket innebär 5-11 brickor beroende på hur långt man springer.



Poängkrav för att erhålla OKK mössan.

HD -12	40 brickor
HD 13-16	56 brickor
H 17-49	72 brickor
D 17-49	64 brickor
HD 50-69	56 brickor
HD 70-	40 brickor