

PM NOK träning

Samling: Lillsjöstugan, Jursla. 17:00-18:30

Banor: A=7850m, B=6200m, C=3980m, D=3100m, E=2350m

banorna finns uppsatta för påseende

Anmälan: Bestäm vilken bana du vill springa, betala 40 kr, registrera dig i speaker tornet, där får du din karta.

Start på elljusspåret 100m bort, check & startstämpla.

Mål: Målstämpla, och gå till utläsning i speaker tornet

Kontrollangivelser endast tryckta på kartan.

Karta: Tors klint, skala 1:10 000, 5 m ekvidistans.

I avgiften ingår karta med förtryckta banor.

Begränsat antal Sportident pinnar finns att låna.

Borttappad pinne ersätts med 400 kronor

Toalett: I Lillsjöstugan, ingång från sjösidan, **inga skor inomhus**

Resultat/sträcktider: www.okkolmarden.com.

Välkomna / OK Kolmården

Eventuella sjöisar förbjudet att beträda!