

PM

NOK träning Arkösund

9 juli 2013

Samling: Långtidsparkeringen i Arkösund. Skärm vid stora vägen i Arkösund samhälle.

Banor:

Bana A 7,9 km svår (svart)

Bana D 3,6 km medelsvår (röd)

Bana B 6,0 km svår (svart)

Bana E 2,8 km lätt (gul)

Bana C 4,8 km svår (svart)

Bana F 2,1 km mycket lätt (vit)

Kostnad: 30 kronor

Karta: Världens Ände. Skala 1:10 000. Ekvidistans 5 m. Ritad 2009 av Andreas Franzon.

Terräng: Finskuren kustterräng. Lätt till måttlig kupering. De lättare banorna en del stigar och ängar. Mestadels god framkomlighet.

Förbjudna områden: Tomtmark och besådda åkrar.

Stämplingsmetod: Stiftklämmor, men SI pinne för start och målstämpling.

Start: Start mellan 17:00 – 19:00. Följ vit snitsel till startpunkt ca 100 m. Glöm inte att startstämpla med SI pinnen!!

Bad: Vid Badholmarna nära hamnen i Arkösund.

Lycka till i skogen!!

OK Kolmården