

PM

Vintercupen 5

Söndagen den 7/2 – 2010

Samling Gymnastiksalen vid Frölunda gymnasium. (Frölunda OLs gamla klubbstuga.

Dusch och omklädningsrum finns.

Samåk gärna, det kan vara ont om parkering.

Start mellan 10 – 11.

Inritade kartor finns att tillgå.

Dessa banor finns att välja på.

Bana 1 7 km svart

Bana 2 5 km svart

Bana 3 3 km svart

Bana 4 3,5 km röd/orange

Bana 5 2,5 km gul

Bana 6 2 km vit.

Kontroller är markerad med en skärm på de kortare banorna och med liten skärm eller snitsel. Vad det är för en snitsel visas vid start. Inga stämplrar utan man nuddar kontrollen när man passerar den. Start och målstämpling med SportIdent-bricka för att underlätta tidtagning.

OBS. Sjön som är rödmarkerad på kartan är förbjudet område. Det är alltså inte tillåtet att springa på isen. Det finns en markerad passage på kartan som får användas.

Ta det lugnt det är mycket snö. Använd helst dubbskor eftersom det är halt. Kontrollerna ligger i skogen även om det är i Ruddalen.

Välkomna.

MHV Anders Arfwedson

Frölunda OL

Frågor arfwedson@yahoo.com