

FSOs TRÄNINGSDAG den 12.2.2022 arrangeras av MALAX IF och SOLF IK

Tema: Sprintslingor + skidorientering-träning

Deltagaravgift: 5 €/träning, 10 €/bådaträningar. Fakturan skickas till förening efter träningsdag.

Anmälan: Anmälan senast onsdagen 9.2.2022
Anmälningsslänk: <https://forms.gle/m7ngR15vCL5mPgU16>

Program:

Förmiddagen: sprintslingor

Parkering: Övermalax skola, Kvarngränd 8, 66140 Övermalax

Starttid: kl. 10:00-11:00

Tema: Sprintslingor, kartläsning i högt tempo, intervaller

Start och Mål: Övermalax skola

Banor: Korta slingor (4-6 st) 300-800m via fågelväg.

Stora kontrollskärmar på kontrollerna. Emit.

Banläggare: Fredrik Kullberg

Karta: A4, 1:4000, ta med eget plastfodral

Omklädning:

Möjlighet till omklädning i Övermalax skola.

Man kan äta sin egen lunch inomhus. Kaffe finns!

Eftermiddag: Skidorientering

Parkering: vid Solf Sportstugan, Västersolvägen 235, 65450 Solf

Start : kl. 13.00-14.00. Startplatsen finns nära parkeringsplatsen

Tema: Skidorienteringsträning

Start och mål: egen start med tidtagning

Banor: Stora kontrollskärmar på kontroller och emitläsare.

Banläggare: Stefan Höstman och Virpi Snickars

Karta: skala 1:10000, ekv.2,5m, storlek A4. Ta med egen kartställning

Förfrågningar:

Virpi Snickars, 0505928766, snickarsvirpi@gmail.com (Solf IK)

Fredrik Kullberg, 0445411796, fkullberg@icloud.com (Malax IF)

Eftersom Covid-19 pandemin fortsätter att ställa till utmaningar följer vi rådande Corona rekommendationer och myndighetsanvisningar.

Eftersom vi tar hänsyn till våra medmänniskor deltar vi endast friska.