

Hermed indbydelse til Mariager Fjord OK's træningsløb i Hobro Østerskov

Dato	Lørdag <u>06-10-2018</u>
Start	Mellem 13.00 og 13.30
Sted	Hobro Østerskov, svinget hvor Kirketoften og Amerikavej mødes
Afmærkning	Fra Mariagervej
Kort	Hobro Østerskov 1: 7.500 , ækv. 5 m, tegnet maj 2018

Der er følgende muligheder for baner:

Let	2600 m	9 Poster
Mellemsvær	3120 m	13 Poster
Kort kort svær	3520 m	13 Poster
Kort svær	4900 m	17 Poster (evt kurvekort)
Lang svær	6450 m	23 Poster (evt. kurvekort)

De svære baner er for de meget erfarne orienteringsløbere, den mellemsvære kræver lidt erfaring med orienteringsløb, mens lette baner kan klares af alle uden forhåndskendskab til orienteringsløb.

Der kan lånes brikker til elektronisk tidtagning, samt kompas og der vil være løbere fra klubben til at hjælpe med dette, samt instruktion i kort

Det er gratis at deltage for alle

Tilmelding til ke9550@gmail.com senest 05/10- 2018 eller mød op på dagen, hvor der vil være ekstra kort

O hilsen Erik Nielsen