



KALMAR OK inbjuder till



Zon-träning lördagen den 12/1 2019

Samling: Kalmar OK:s klubbstuga, Tingbystugan i Smedby.

Start: Från klockan 10:00, till 11:00.

Karta: Ingelstorp 1:10 000 / 1:7500 (ÖM8)

Terräng: Gran- och tallskog, lättframkomlig, flack.

Sport Ident- systemet. Brickor finns att låna.

Klasser:	ÖM2	2.000 m	Gul	Lätt, HD12
	ÖM5	3.000 m	Orange	Medel, HD14
	ÖM8	4.500 m	Blå	Svår skala 7500
	ÖM9	6.000 m	Blå	Svår

Ombyte, dusch och toa: I klubbstugan

Anmälan: Senast torsdag 10/12 sivert.axelsson@telia.com

PS Om snöförhållandena är besvärliga kommer träningen att omfatta

POÄNG-orientering, med tilldelad maxtid 50 min. DS

VÄLKOMNA !