



Sommertrening

Poengorientering

9. august 2017

Ringsaker OK inviterer til treningsløp på Høstbjørmarka onsdag 9. august. Treningsløpet vil foregå i form av poengorientering med fellesstart. Her gjelder det å samle flest mulig poeng innenfor makstiden. Postene gir ulikt antall poeng avhengig av vanskelighetsgrad og avstand fra start/mål. Den enkelte utøver velger hvilke poster man ønsker å besøke. Postene holder A/B nivå.

Oppmøte: Parkeringsplassen ved Høstbjør hotell, kl. 18:00. Felles oppvarming/avmarsj til start.

Klasser:

- 30 min makstid
- 45 min makstid
- 60 min makstid

Påmelding via Eventor innen kl. 12:00 onsdag 9. august er ønskelig med tanke på printing av kart.

Velkommen til en annerledes og spennende o-teknisk trening!

Hilsen

Jon Anders Bordal
Tidtaker

Geir Myhr Øien
Løypelegger