

Hei Alle Sammen

Botne SK Orientering inviterer til HL Sprint trening 31. Juli 2018 i Holmestrand ifra Hagemannsparken, helt sør i Holmestrand.  
Merket fra Fv 900 (gamle E-18 igjennom sentrum)

Første start kl 18.00, fri start.

Det blir 2 økter hvor den første blir med individuell start og her blir hovedpoenget å løpe i slik fart at du hele tiden har kartkontroll og ligger på forskudd med orienteringen. Hoveddelen av denne økta vil foregå i boligområder likt det som forventes i HL, men det er nok noe mer kupering.

2. økta blir fellesstart, der hver løper har 3 sløyfer på totalt 1,6km som er gaflet mot hverandre. Dette foregår i bykjernen hvor det vil være fokus på raske beslutninger for hvilket veivalg du skal ta i høy fart. Alle klasser har samme løype, men forskjellige gaflinger. Samlingsplass er ved rådhuset i Holmestrand nord i byen.

Løyper og klasser, 1. økt.

2,8km A/B nivå D/H13-14, D/H15-16, D/H17-

2,2km C-nivå D/H13-16C

Påmelding i Eventor eller på e-post til meg helst innen mandag 30. Juli.2018, men jeg tar imot påmelding på samlingsplass også. Det er kun en påmelding for begge løp.

Det vil bli brukt Emittag, og for de som ikke har det kan den lånes gratis og blir automatisk tildelt ved påmelding for de som ikke har Emittag.

Påmeldingsavgift betales via VIPPS på løpet eller kontant, og vi stoler på at dere gjør det. Det blir ikke sendt ut noen faktura i etterkant.

Treninga er åpen for alle, så alle som vil kan få en treningstur.

Samlingsplass er på en badestrand, så det er mulig å bade etter løpet.

Hvis noen ønsker noe mer trening, sprint eller skogstrening dagen etterpå, så kan jeg sikkert ordne det, og det er overnattingsplass hos meg til en del. Send meg en e-post hvis det er interessant.

Med Vennlig Hilsen/Best Regards  
Yngve Mobrårthen

Mob: +47 4815 2071

e-post: yngve.mobrathen@sf-nett.no