



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.

<b>Klasser:</b>	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](mailto:sivert.axelsson@telia.com)

PS Om snöförhållandena är besvärliga kommer träningen att omfatta

POÄNG-orientering, med tilldelad maxtid 50 min. DS

VÄLKOMNA !