



PM

OK Älme bjuder in till årets första söndagsträning 2024



Datum och samling: Söndagen den 7 januari 2024 i klubbstugan vid slutet på Fågelvägen, Klöxhult – Älmhult.

Banor: Det finns olika banor att välja på:

Lätt / Kort 1,8 km ledstångsbana

Medelsvår / Medel 2,9km

Medelsvår / Lång 4,6 km

Medelsvår Mastodont / Alla kontroller 5,5 km

Tidtagning: Sportident med Start-/Målstämpling för samtliga.

Lätt/kort har SI-enheter på alla kontroller, Medelsvåra banor har SI-enheter på vissa kontroller. Medtag egen pinne om ni har, för övriga finns pinnar för utlåning.

Start: Mellan 10:00 och 11:00.

Mål: Fika finnes i klubbstugan liksom dusch, bastu och socialt umgänge.

Karta: Klöxhultsdelen 1:7500 (står ej angivet på kartan).

Terrängbeskrivning: Med anledning av risk för snö ligger kontrollerna i anslutning till tydliga stigar/vägar och blöta områden har medvetet undvikits med pga årstiden. Vi satsar på träning i form av längd på banan snarare än svårighet.

Dusch och bastu, toalett: Finns i klubbstugan.

Servering: OK Älme bjuder på enklare fika efter målgång.

Macka, kaffe och saft samt kakor om sådana finnes.

Resultat: Resultat meddelas på www.okalme.se.

Banläggare: Theodor Schön



HJÄRTLIGT VÄLKOMNA OCH LYCKA TILL
önskar familjen Schön

Anders, Theodor, Leonard, Svetlana

