

Instruktion

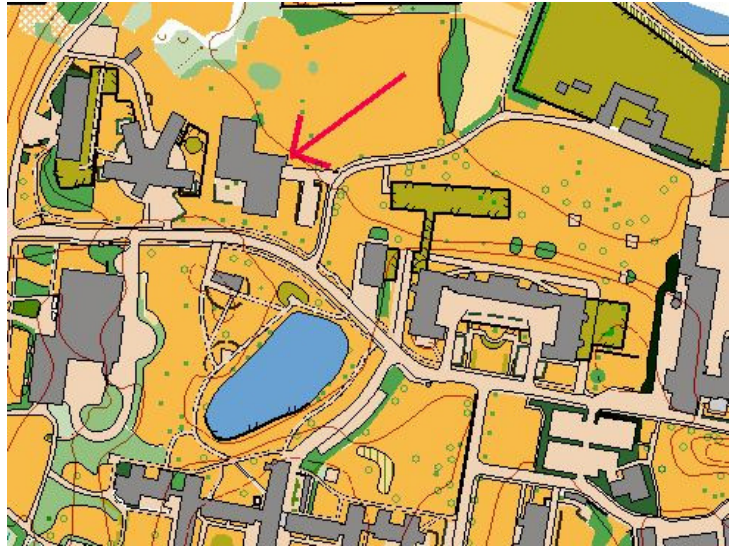
3. og sidste afdeling af "Din grønne by" træningsløbsserie for OK Roskilde..

BEMÆRK !! Stævneplads er flyttet:

Sct. Hans ved bygning 64,
Ergoterapien

Kort:

Sct. Hans, målestok 1:4.000, Lidt revideret 2012.



Sport Ident:

Løbet afvikles med Sportident. Har du ikke selv en brik - kan du låne en af klubbens.

Første start: 17:45, Sidste start: 18:20 - posterne samles ind fra 19:00.

HUSK LYGTE

Baner:

Classic 4,3 km - 25 poster

Light 3,0. km - 21 poster

Begynder 1,8 km - 13 poster

Moment: Mangepostløb/lang sprint

Tilmelding: På stedet eller send en tilmelding (sensest søndag) til banelægger, IT, dommer mmm: **per@tripax.eu**

Efter træningen er der [fællesspisning](#) i klubhuset på Bjældevej.