



Välkomna till Spik-Cupen E3 Västerås



När: tisdagen den 14 feb 2017

Samling: efter Rönabyvägen "vändplan Piltorpet" 17:45

OBS! Samåk i största möjliga mån. Brist på parkeringsplatser.

Det finns även några plaster strax söder om arenan öster om vägen. Annars längs vägen, östra sidan

<http://kartor.eniro.se/m/hXMY7>

Start: Gemensam 18:00 avstånd till start 200 m

Skala: 1:10 000

Definitioner: tryckta på kartan

Maxtid: 120 min

Kontroller: Reflex hängande och SI-enhet på bräda på marken

Dusch: I orientalen efteråt för den som önskar

Banlängder: Långa 7 km blå, gafflad

Mellan 4,5 km blå, gafflad

Korta 3 km violett, rak

Tips från coachen: Vägar och stigar är isiga, skor med metalldubb rekommenderas

Vältränad: Då föreslår jag att man springer från Orientalen ca 2,2 km uppvärmning

Anmälan : Ordinarie anmälningsstopp söndag 12 februari 2017 klockan 23:59

<https://eventor.orientering.se/Events/Show/17827>

Efteranmälningsstopp: måndag 13 februari 2017 klockan 17:00



Bild från terrängen