

Najt Aol (Nattuggla) 2019-11-19



Stefan_Törnqvist

November 14 redigerade November 14 i Anmälan till Aktiviteter

En hel veckas väntan är över. Tisdag 19:e november är Nattugglan tillbaka igen.

Start vid Rönbyvägens slut, [karta](#), 17:30 - 18:15.

Bana 2,4 : 2,4 km gul

Bana 4,1 : 4,1 km orange

Bana 5,4 : 5,4 km violett

Bana 6,3 : 6,3 km svart

Endast Bana 2,4 går på Norra Rocklunda, de andra på Piltorp.

Aspiranter på nattsträckor på 10MILA och andra stafetter rekommenderas definitivt Bana 6,3.

Samtliga banor är avkortningsbara så ta gärna i lite extra och korta av om det skulle råka dra ut på tiden.

Heltäckande klädsel, OL-skor, kompass, pannlampa är det man behöver ha med.

Och så behöver man anmäla sej och det gör man [här på UK-sidan](#).

Parkering på närliggande gator enligt gällande parkeringsregler. Eller varför inte värma upp genom att springa från Orientalen.

Varmt välkomna!

/Klubbtränar'n

070-2803585

klubbtranare.vsok@gmail.com