



SURAHAMMARS SOK

PM Spik-cup1
tisdag 14 jan 2020

Arena: Bäckhammarskolan, Ramnäs,
Parkering i anslutning till arenan.

Tävlingsklasser:

Långa	7km	Svart	(Gafflad)
Mellan	5 km	Svart	(Gafflad)
Korta	3.5km	Svart	(Rak)
Kort/kort	2km	Vit/gul	(Rak)

Anmälan: Eventor, senast 12jan 23:59
VSOK fri anmälan övriga 50KR

Spridningsmetod: Fjäril på långa & mellan banan

Karta: Utsnitt ur Ramnäs
Långa skala 1: 10 000
Övriga skala 1: 7500

Terräng: Tall & Granskog ibland växer det tätt mellan träden...

Start: Gemensam jogg till start 18:05 (400m)
Första start kl.18.15.

Stämpelmetod: Sport-Ident
Skogsmål! sen går man lugn och sansat över järnvägen för att avläsa
brickan inne i Kättinghallen

Service: Toa och dusch inomhus =)

OBS!Publik och övriga kan även vara med på ett inomhuspass i **Tabata**
18:00-19:00, detta sker i Kättinghallen och leds av SSOK

Funktionärer: Magnus Thornell 076-800 77 70
magnus.thornell@hotmail.se

Välkomna !