



FSOs TRÄNINGSDAG 12.12. ESBO OCH GRANKULLA

Tema: Orienteringsteknik + stafett-träning

Deltagaravgift:

FSOs medlemmar: 5 €/träning, 10 €/båda träningar.

Andra: 8€/träning, 15€/ båda träningar

Fakturan skickas till förening efter träningsdag.

Anmälan: Anmälan senast onsdagen 8.12.2021. [Anmälningslänk.](#)

Förfrågningar: Timo Kankaanpää, 041 540 5775, ti.kankaanpaa@gmail.com

Program:

FÖRMIDDAGENS TRÄNING MULTITEKNIK

Parkering: Nuuksionmaja, parkeringsplats [Nouxgränden 2, 02820 Esbo](#)

Starttid: Mellan 9:30 – 10:30. Egen tidtagning.

Tema: Multiteknik

Start & Mål: Max. 1 km från parkering längs vägen.

Banor:

- **LÅNG:**

4,5 km labyrint + 2 km korridor / Alternativ 4,5 km vanligt + 2 km korridor. Kan förkortas till 4,5 km.

Kontrolldefinitioner endast på kartan.

Stora kontrollskärmar på kontrollerna.

- **KORT:**

2,5 km lätt korridor

Banläggare: Caj Snickars





Skorekommendation: Vanliga orienteringsskorna. Även stövlar beroende om snöläget

Karta: Skala 1:10000, ekvidistans 5m, storlek A4. **Ta med eget kartplast**

DUSCH- OCH LUNCH MÖJLIGHETER

Duschmöjlighet t.ex i [Grankulla simhallen](#) eller [Mellersta Esbo simhallen](#). Alla står själv med inträdesavgift. Det finns flera lunchställe t.ex i Grankulla.

EFTERMIDDAGENS TRÄNING STAFETT-TRÄNING

Parkering: Kasabergets skola, [Kasabergsvägen 1, 02700 Grankulla](#)

Samstart: kl 14:00. Startplatsen finns nära parkeringsplats

Tema: Stafett-träning med gaffling

Start & Mål: Samstart och egen tidtagning.
Start och mål ligger nära parkeringsplats.

Banor:

-**LÅNG:** cirka 5 km

-**KORT:** cirka 3 km

Stora kontrollskärmar på kontrollerna.

Banläggare: Tobias Jern

Skorekommendation: Vanliga orienteringsskorna

Karta: skala 1:10000, ekvidistans 5m, storlek A4. **Ta med eget kartplast**

