

## **FSOs TRÄNINGSDAG den 12.2.2022 arrangeras av MALAX IF och SOLF IK**

**Tema:** Sprintslingor + skidorienteringsträning

### **Deltagaravgift:**

5 €/träning, 10 €/bådaträningar. Fakturan skickas till förening efter träningsdag. Alla Malax IF:s och Solf IK:s medlemmar gratis.

**Anmälan:** Anmälan senast onsdagen 9.2.2022

Anmälningslänk: [klicka här](#)

### **Program:**

**Förmiddagen:** sprintslingor

Parkering: Övermalax skola, Kvarngränd 8, 66140 Övermalax

Starttid: kl. 10:00-11:00

Tema: Sprintslingor, kartläsning i högt tempo, intervaller

Start och Mål: Övermalax skola

Banor: Korta slingor (4-6 st) 300-800m via fågelväg.

Stora kontrollskärmar på kontrollerna. Emit.

Banläggare: Fredrik Kullberg

Karta: A4, 1:4000, ta med eget plastfodral

Omklädning:

Möjlighet till omklädning i Övermalax skola.

Man kan äta sin egen lunch inomhus. Kaffe finns!

**Eftermiddag:** Skidorientering

Parkering: vid Solf Sportstugan, Västersolvägen 235, 65450 Solf

Start : kl. 13.00-14.00. Startplatsen finns nära parkeringsplatsen

Tema: Skidorienteringsträning

Start och mål: egen start med tidtagning

Banor: Stora kontrollskärmar på kontroller och emitläsare.

Banläggare: Stefan Höstman och Virpi Snickars

Karta: skala 1:10000, ekv.2,5m, storlek A4. Ta med egen kartställning

### **Förfrågningar:**

Virpi Snickars, 0505928766, [snickarsvirpi@gmail.com](mailto:snickarsvirpi@gmail.com) (Solf IK)

Fredrik Kullberg, 0445411796, [fkullberg@icloud.com](mailto:fkullberg@icloud.com) (Malax IF)

Eftersom Covid-19 pandemin fortsätter att ställa till utmaningar följer vi rådande Corona rekommendationer och myndighetsanvisningar.

Eftersom vi tar hänsyn till våra medmänniskor deltar vi endast friska.