



IK YMER ORIENTERING BJUDER IN TILL LÅNGSAFTSORIENTERINGSLÖPNING

Från och med lördagen den 12/1 kommer vi att springa
LÅNGSAFTSORIENTERINGSLÖPNING!

Var: Ymergården. Vi samlas inne vid bordet utanför omklädningsrummen.

När: 09:30 varje lördag V2-11 (V12 är IK YMER i Furuboda, tjooho!!).

För vem: **ALLA som orkar jogga 3-4km eller mer!**

Vad är då Långsaftorienteringslöpning?

Jo, det är lätt orientering, lite längre mellan kontrollerna, vägvalorientering kan man säga, dvs långdistansorientering, men så enkelt är det inte. Vi startar alla gemensamt och ungefär på mitten av banorna kommer man att finna en bemannad vätskekontroll som kommer att servera varm saft alt vatten. Kanske att det kommer att eldas lite också..

Det kommer att erbjudas 3st banor.

Kortare: ca4km Mellan: ca6-7km Lång: ca10-12km

De första kontrollerna på banorna skall vara samma, så att vi hinner känna av och bilda olika grupperingar beroende på fart o form men alla skall känna att det finns några att springa med, orienteringsgemenskap helt enkelt!

Banläggare är redan utpekade, saftkontrollpersonal bokade, så nu är det upp till er, kom och var med **DU MED!!**

Skulle snön bli allt för djup kör vi skidor istället, i sådana fall annonseras detta och andra eventuella ändringar i planeringen på hemsidan www.ikymer.se/ol.

Frågor, maila martin.141616@gmail.com eller ring 0760-349444.