



OK Orions elitgrupp bjuder in till ett stjärnmöte som träning inför 10-milas nattsträckor och som uppvärmning inför Elitserien och Silva Junior Cup.

Det blir en träningstävling under ganska primitiva former, men det kommer att bli en mycket bra träning i högt tempo och med bra motstånd.

#### **Banor**

Herrar 11 km (gafflad)  
Damer 7 km (gafflad)

Motion lång 7 km  
Motion kort 4 km  
Motion lätt 3 km

#### **Samling**

Högasand, vägvisning från E22 i Brömsebro, 1,5 mil norr om Jämfjö.

#### **Start**

Samling kl. 20.00 för information och uppvärmning. Därefter gemensam start.

#### **Terräng**

Mycket snabb och öppen tallhed med många stigar. Det finns även ett område med öppna sanddynor och en mindre ås runt, annars är området helt platt.

#### **Spridningsmetod**

Klasserna Herrar och Damer är gafflade. Gafflingen är dock inte helt rättvis, men de olika alternativen ska vara ungefär likvärdiga.

#### **Kontroller**

Reflexstavar utan stämplingssystem. Vi litar på att alla besöker rätt kontroller!

#### **Tidtagning**

Någon officiell tidtagning eller resultatredovisning sker inte.

#### **Anmälan**

Anmäl er senast tisdag den 30 mars via Eventor: <http://eventor.orientering.se/Events/Show/733>  
Ni som redan har köpt träningspaketet över Högasand kan använda dessa och behöver inte anmäla er.

#### **Kostnad**

30 kronor per person, avgifterna faktureras i efterhand. Ni som redan har köpt ett träningspaket behöver inte betala något extra.

#### **Dusch och toaletter**

Något sådant finns inte.

#### **Frågor**

Besvaras av [johan.swartz@lm.se](mailto:johan.swartz@lm.se)

**Välkomna!**