

Domnarvets Golf inbjuder till

Sprintkvällstävling

Torsdagen den 28 maj



Samling: Borlänge sjukhus, nedanför vår motionscentral Bergebo

Karta: Nyritad karta i skala 1:4000 med sprintnorm, ekvidistans 2,5 m
Kartritare: Pavlo Ushkvarok 2008-2009

Terräng: Terrängen består av skog, park och bostadsområden, perfekt område för både sprint och kortdistans. Se kartprov nedan.



Klasser: Herrar, Damer, Öppen, H12-14, D12-14, Inskolning

Banor:
Herr/Dam: Bana av sprintkaraktär, ca 3,0 km (lämplig från HD16)
Öppen: Bana mestadels i skog, traditionell kortdistans, ca 2,5 km
H/D 12-14: Bana av sprintkaraktär, ca 2,5 km
Inskolning: Prova på sprintorientering, ca 1,5 km

Utveckla dig i sprint: Några av Domnarvets seniortjejer kommer att finnas på plats, redo att ge dig massor av tips och diskutera sprintteknik och taktik: Hur orientera i hög hastighet, hur disponera krafterna under loppet och vad kan vi träna för att bli ännu bättre på sprint?! Ett antal GPS-klockor finns även att låna på plats (företräddelse för HD16, juniorer och yngre seniorer). Med hjälp av dessa kan vi tillsammans titta på, och analysera ditt lopp.

Ta chansen att utveckla dig i sprintorientering!

Start: Start mellan kl 18.00- 19.30. Fria starttider (minutstart) i alla klasser

Anmälan: Anmälan *via klubbenonline* senast 26:e maj föredras, alternativt från kl 17.15 på plats.

Avgift: 50 kr för klasserna Herr, Dam och Öppen. 30 kr för HD 14 och inskolning.
Faktureras klubben i efterhand .

Stämpling: Sportident för alla banor, meddela bricknummer vid anmälan.
Brickor finns att hyra för 10 kr

Priser: Självklart!

Dusch/toalett: Toaletter i anslutning till TC
Dusch erbjuds vid Bergebo motionscentral

Kontakt/Information: Tävlingsledare Elin Dahlin 070-6090792
Banläggare Emma Johansson 070-5573962
www.domnarvet.com eller info@domnarvet.com

*Utmana kompisen, klubbens seniorer, sambon, morsan...
Eller skapa ett handikappsystäm och kora klubbmästaren i sprint!*

*Välkomna till en rolig och utvecklande kväll,
önskar Domnarvets GOLF*