

LÄNSIRASTIT 2011

KUNTOSUUNNISTUS - MOTIONSORIENTERING

Kauniainen, Espoo
Grankulla, Esbo

OK 77

www.ok77.fi

Kellonummi

Start: Ut i skogen kommer man kl 16:30-18:30, nattorienteringens tidtabell meddelas på nätet. Målet stängs kl 20:00.

Banorna: 2 km lätt samt mera krävande 3 km, 5 km och 7 km. Utöver detta bjuds det varje gång på olika, separata teknikträningssbanor.

Avgifter: för vuxna 6 € och för personer under 19 år 2 €. Förutom kontant betalning duger också Smartums motions- och kultursedlar samt Virikesedlar liksom också ifyllda företagsedlar.

Emit: Alla banor har Emit-stämpling. Emit-bricka kan hyras för två euro per start.

Nybörjare? Kolla direktiven på adressen www.ok77.fi/lansirastit!

Efter tillställningen hittar du resultaten på samma adress.

Lisää tietoa suomeksi, katso www.ok77.fi/lansirastit!

LÄNSIRASTIT 2011

Banorna: Varje gång 2, 3, 5 och 7 km,
utöver detta bjuds det på olika,
separata teknikträningsbanor.

Datum	Plats	Tilläggstema
28.4.	Kasaberget	Gradvis svårare
5.5.	Olarin koulu	Linjeorientering
12.5.	Oitans motionsbana	Kurvorientering
19.5.	Klockarmalmen	Momentbana
2.6.	Hanikka	Kompassgång (TEA)
9.6.	Vaakkoi	Stafett, Jukola- träning (TEA)
16.6.	Björnkärr	Sluttningkontroller (TEA)
28.7.	Siikajärvi	Rytmväxling
4.8.	Kaitakorpi	Kurvorientering
11.8.	Kiimasuo	Momentbana
18.8.	Lahnuksen koulu	Linjeorientering
25.8.	Klockarmalmen	Vägval, <u>lång</u> 9 km
1.9.	Bolomaren	Rytmväxling
8.9.	Alberga	Natt, också för nybörjare
15.9.	Kyrkträsket	Natt

TEA = Arbetsplatsidrott,
deltävlingar i Esbo

Exaktare information om plats och
resultat hittar du på adressen
www.ok77.fi/lansirastit.