



Inbjudan Vintercup 5, 050220

IFMV arrangerar den femte etappen av Frölunda OLs vintercup 2005 söndagen den 20 februari. Vintercupen ingår i träningsarbetet mellan Frölunda, Herkules, Marin Väst och Uven. Löpare från andra klubbar än dessa är välkomna att delta mot **30kr i startavgift**.

Plats: Skidklubbens stuga i Skatås - snitslar visar vägen från motionscentralen.

Parkering: Vid motionscentralen. 10kr för hela dagen.

Banor: Fritt val, alla ritar in sin egen bana. Banalternativen:

Vit bana	1380m
Gul bana	2390m
Kort svart bana	3740m
Mellanlång svart bana	5000m
Lång svart bana	8090m

Starttid: Anmäl dig på plats mellan 10.00 och 11.00.

Karta: O-ringekartan (2004). Skala 1:10 000, ekvidistans 5m. Obs att gamla banpåtryck (banor, förbjudna områden, vätska mm) finns med på kartan, men att dessa inte gäller.

Terräng Blandad skog med ett stort inslag av vägar och stigar i området närmast målet. Måttlig kupering där, måttlig till stark kupering för de längre banorna. **Revidering 050130: Obs att i området finns vissa partier med stormfällda träd. Eftersom alla löpare deltar på egen risk ber vi er vara uppmärksamma och försiktiga vid passering av vindfällan och lutande eller knäckta trädstammar.**

Servering: Efter orienteringen serveras pasta och köttfärssås till självkostnadspris, 20kr (vegetariskt alternativ finns).

Dusch och omklädning finns, förstås!

Arrangörerna svarar gärna på övriga frågor.

Välkomna!

Anna Broberg	broberg@ifmv.nu	0705-18 61 03
Linda Martinsson	linda@ifmv.nu	031-47 64 55
Martin Rådbo	martin@ifmv.nu	0708-77 01 03