

## CIOR O-TRÆNING I GRIB SKOV KAGERUP SØNDAG D. 9. MAJ

- Dato: Søndag d. 9. maj 2010
- Mødested & tidspunkt: Kagerup station (Krak 44 G4) kl. 11.00.
- Parkering/stævneplads: Fra mødestedet køres samlet til parkering (kort afstand). Start og mål er beliggende 200 meter syd for parkering.
- Hold: Der løbes i hold à 2 eller 3 personer. Har man ikke umiddelbart en holdkammerat kan man godt tilmelde sig alligevel. I så fald sammensætter undertegnede mulige hold.
- Løbsform: Der er 4 sløjfer, som alle har start og mål samme sted. Hver sløjfe har en længde på ca. 2½-3 km og vil indeholde to former for orienteringsmomenter.
- Hjælpediscipliner: Der vil også være håndgranatkast, kortlæsning og afstandsbedømmelse.
- Påklædning: 5-kamps påklædningen er kampuniform og støvler. For ikke 5-kamps aktuelle er civilt orienteringstøj accepteret.
- Udstyr: Medbring kompas og skriveredskaber.
- Forplejning: Ved egen foranstaltning.
- Tilmelding: Holdvis til Ulrik Staugaard på mail [ulrik.s@hotmail.com](mailto:ulrik.s@hotmail.com) senest lørdag d. 8/5 kl. 12.00.

Feltsportshilsen,  
Ulrik Staugaard  
Mob: 50 99 17 69