



Go'Nat Cup 22/23

OK Melfar arrangerer 4 pandelampetræningsløb henover vinteren for klubbens medlemmer og øvrigt interesserede.

Banelængder og sværhedsgrad:

Svær lang: 4,5-5,0 km

Svær kort: 3,5-4,0 km

Mellemsvær: 3,0-3,5 km

Let: 2,0-2,5 km

Datoer og sted er følgende (med forbehold for ændringer):

Mandag 14/11 i Teglgårdsparken, Middelfart

Mandag 5/12 i Nørre Aaby

Mandag 16/1 på Billehave Efterskole

Mandag 6/2 i Staurby Skov

Fri start er fra 17:30 - 19:00. Postindsamling fra kl 20:00.

Det er gratis for medlemmer af OK Melfar og FROS at deltage.

Deltagende fra øvrige klubber betaler 25 kr pr løb. Mobilepay til 26813992

Tilmelding senest fredag før hvert løb på natcup@fannar.dk

Angiv navn, ønsket bane, SI-brik, evt klub.

Som afslutning efter sidste etape kåres en samlet vinder for hver bane. De tre bedste løb tæller. Der gives point efter placering (nr 1: 10 point, nr 2: 9 point osv). Deltagelse på sidste etape er påkrævet for at vinde sin bane.

OK Melfars natløbsvandreplade bliver uddelt til bedste OK Melfar løber på Svær lang.

Klubben har pandelamper til udlån, disse vil primært blive tilbudt ungdomsløberne. Herefter er det først-til-mølle-princippet.

Nærmere instruktioner for hver begivenhed følger løbende. Hold jer informeret på <http://www.ok-melfar.dk> og facebook.