

## Inbjudan Gångbukavel 2024

söndag 23 juni

### **Anmälan och lagindelning**

Sker på plats. Ingen föränmälan krävs.

### **Samling**

Storegård 9.00, Plats hemlig men cykel rekommenderas som transportmedel

### **Stämpling**

Sportident kommer att användas. Ta med egen "pinne".

### **Utförande**

Gångbukaveln utförs som en stafett. Stafetten består av tre sträckor.

Sträcka 1: Blå

Sträcka 2: Vit/gul

Sträcka 3: Orange/röd svårighetsgrad

### **Lagindelningen kommer ske enligt följande:**

Deltagarna delas upp i tre grupper utefter sträckorna ovan. Beroende på orienteringsförmåga väljer man den sträckan som passar en själv bäst. Justeringar görs i efterhand så att alla lag blir kompletta.

### **Gafflingar kan förekomma.**

### **Medtag**

Badkläder, picknickkorg och ett glatt humör

### **Banläggare**

Cecilia Bergander

**Välkomna hälsar tävlingsledningen Cecilia, Thure och Mats**