Conny´s SydVästRace 2011

20 –års jubileum

Inbjudan 2011
Häng på en nyårstradition !
Loppet som går från Syd till Väst !

Conny's Sydvästrace – 11 20-Årsracet…Varför åka till Rio när man kan åka till Grums på nyårsafton och springa!
Vi ses vid OK Älgens klubbstuga Orrby, Grums granne med ishallen !
Ställ upp och för traditionen vidare , du avgör !

PM 2011

- Nyårsafton 111231 är det dags igen.
- För vår årliga gemytliga träningstävling
- Inkluderat den avslutande fikasamlingen/prisutdeln.(vi serverar lite glögg,kaffe mm efter loppet)
- Försök locka med er alla ni känner som vill ut och röra på sig lite
- Ett måste efter all julmat,(Gäller alltså även icke medlemmar)
- Gamla rutinerade sydvästrävar bör absolut ställa upp!
- Vore trevligt med andra klubbars närvaro likt tidigare.
- Statistik o resultat se Älgens hemsida
- www.okalgen.se

Vi ses/ tävlingsledare-Conny .

Jag springer själv(klart)!

Upplysningar / info = 070-3992175

conny-gunnarsson@telia.com

VÄLKOMNA !

Aktuella banor	Långa Banan 8,2 km	Öppen för alla(Herrklass)
	Korta Banan 5,0 km	Öppen för alla(Damklass)
	Mini Banan 3,0 km	Öppen för ungdom upp till sexton år. Separerad kille och tjej klass) Äldre motionärer över 60 år Dam ,herr separerat här också.
START	Gemensam kl.10.15	Alla skall bära nummerlapp. Utdelning i samband med Start.
Banmark-ering	Ingen i fysisk mening. Man springer på gatorna i Grums med hjälp av karta eller kompis. Lättorienterat	Kartor finns i att låna med inritade banor !
Ombyte	Ombyte.	Dusch,bastu sker i klubbstugan
Startavgift	Minst 20:- per startande (Älgar =fri avgift)	Bidrag till kaffekassan mottages gärna av alla !
Övrigt	**Segrare i dom olika klasserna**	**SPRINGER SOM BRUKLIGT IFÖRDA LEDAR-SYDVÄSTAR..**
Anmälan	***Skicka gärna ett mail***	***någon dag innan För fikaförberedelser.***