



Conny's SydVästRace 2014

Tjugotredje året !



Invjudan 2014

Häng på en nyårstradition !

Loppet som går från Syd till Väst !



*Conny's Sydvästrace – 14
23-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 2014

- Nyårsafton 141231 är det dags igen.
 - För vår årliga gemytliga träningstävling
 - Inkluderat den avslutande fikasamlingen/prisutdeln.(vi serverar lite glögg,kaffe mm efter loppet Ingår i startavgift)
 - 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 och alla FRISKA GRUMSARE
 - Vore trevligt med andra klubbars närvaro likt tidigare.
 - Statistik o resultat se Älgens hemsida
 - Med reservation för vissa småfel ...det är grov tidtagning
 - Även en öppen klass utan tid på korta banan finns ,här kan man gå i sin egen takt men ändå en chans till pris i utlottning.
 - www.okalgen.se
- Vi ses/ tävlingsledare-Conny .

Upplysningar / info = 070-3992175

conny-gunnarsson@telia.com

Även på facebook och hemsidan

VÄLKOMNA !



<u>Aktuella banor</u>	Långa Banan 8,2 km	Öppen för alla (Herr / Dam klass)
	Korta Banan 5,0 km	Öppen för alla(Herr/ Dam klass)
	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.
<u>START</u>	Gemensam kl.10.15	Alla skall bära nummerlapp. Utdelning i samband med Start.
<u>Banmarkering</u>	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 ! Se även uppladdad fil på hemsidan www.okalgen.se
<u>Ombyte</u>	Ombyte.	Dusch,bastu sker i klubbstugan
<u>Startavgift</u>	Minst 60:- per startande (Älgar =fri avgift)	Bidrag till kaffekassan mottages gärna av alla !
<u>Övrigt</u>	Segrare i dom olika klasserna	SPRINGER SOM BRUKLIGT IFÖRDA LEDAR-SYDVÄSTAR.. Priser till de bästa i sedvanlig stil.
<i>Anmälan</i>	Skicka ett mail Med bana o klass Namn	Helst före 20141226