

P M

- Kolla er anmälan eller gör den i sekretariatet
- Viktigt att ni tar rätt nummerlapp .
- SI—Pinne (egen eller låna , se till att sekretariatet har antecknat ert nummer)
- Alla tre banorna Långa 8,2 km , Mellan 5,0 km och Korta 3,0 km har separata herr o damklasser (+60 också)
- Betala startavgift i burken :-)
- Eller **SWISH 0703992175**

Den Gemensamma STARTEN GÅR 10:15 (mot ishallen)

Mellantidstämpling på alla banor se "karta"

Spurtpris de sista 100 metrarna håll koll på "stämpelbock" alla banor.

Vid Målgång stämpla ut och LÄMNA er lånade SI-Pinne direkt till sekretariatet .

(efterräkning på pinnen kommer om ni ej återlämnar denna)

Därefter dusch /bastu

Efter loppet gemensam fika för alla

När all kommer ur duschen blir det prisutdelning i storstugan .

Tack för att ni kom / Conny G

