

Conny's Sydvästrace – 08 17-Årsracet...

Nyårsafton 081231 är det dags igen.

För vår årliga träningstävling ,oavsett väderlek så brukar ett tjugofemtal personer söka sig till stugan på nyårsafton för att springa , gå eller bara titta på och delta i den avslutande fikasamlingen.

Försök locka med er alla ni känner som vill ut och röra på sig lite innan nattens fester,(Gäller alltså även icke medlemmar-andra klubbar)

Vi ses / Conny

PM	SYDVÄSTRACET-07 Terränglöpning.	INFO..
<u>Banalternativ</u>	<u>Långa banan 8,2km</u>	Öppen för alla(Herrklass)
	<u>Korta banan 5,0km</u>	Öppen för alla(Damklass)
	<u>Mini banan 3,0km</u>	Öppen för ungdom upp till sexton år. separerad kille och tjej klass) Samt Äldre motionärer över 60 år !
<u>Start</u>	Gemensam kl.10.10	Alla skall bära nummerlapp. Utdelning i samband med Start.
<u>Var ?</u>	OK ÄLGENS- KLUBBSTUGA	
<u>Banmarkering</u>	Ingen i fysisk mening. Man springer på gatorna i Grums med hjälp av karta eller kompis. Lättorienterat Alla brukar hitta.	Medtag Sportident pinne Ifall vi får till enheterna !!
<u>Ombyte</u>	Ombyte :dusch,bastu sker i klubbstugan.	
<u>Startavgift</u>	Gratis !	
<u>Priser mm</u>	Överraskningspriser	
<u>Övrigt</u>	Segrare i dom olika klasserna SPRINGER SOM BRUKLIGT IFÖRDA LEDAR-SYDVÄSTAR..	Gamla rävar bör ställa upp!
<u>Tävlingsledare Upplýsingar</u>	Conny Gunnarsson 0555 - 91447	Jag springer själv(klart) !
<u>VÄLKOMNA !</u>		