

OK ÄLGEN inbjuder till



Conny's Sydvästrace - 09
18-Årsracet... Varför åka till RiO när man
kan åka till Grums på nyårsafton och
springa!

Nyårsafton 091231 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 deltaga i 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 efter all julmat,(Gäller alltså även icke medlemmar)
Gamla rutinerade sydvästrävar bör absolut ställa upp!
Vore trevligt med andra klubbars närvaro likt tidigare.
Vi ses/Conny . Jag springer själv(klart)!

PM	SYDVÄSTRACET-09	
<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) Äldre motionärer över 60 år Dam ,herr separerat här också.
<u>START</u>	Gemensam kl.10.10	Alla skall bära nummerlapp. Utdelning i samband med Start.
<u>Var ?</u>	OK ÄLGENS- KLUBBSTUGA Orrby Grums	
<u>Banmarkering</u>	Ingen i fysisk mening. Man springer på gatorna i Grums med hjälp av karta eller kompis. Lättorienterat Alla brukar hitta.	Kartor finns i att låna.

Ombyte

Ombyte :dusch,bastu
sker i klubbstugan.

Startavgift

Bidrag till
fikaförberedelser.

Priser mm

Pris till segrare och
Ungdomarna.

Övrigt

Segrare i dom olika
klasserna SPRINGER
SOM BRUKLIGT
IFÖRDA LEDAR-
SYDVÄSTAR..



Anmälan

Skicka gärna ett mail
någon dag innan
För fikaförberedelser.

conny.gunnarsson@telia.com

Tävlingsledare
Upplýsningar

Conny Gunnarsson
0555 - 91447
070-1905935

VÄLKOMNA!