

OK ÄLGEN inbjuder till



**Conny's Sydvästrace - 10**  
**19-Årsracet... Varför åka till RiO när man**  
**kan åka till Grums på nyårsafton och**  
**springa!**

Nyårsafton 101231 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/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)!

<b>PM</b>	<b>SYDVÄSTRACET-10</b>	
<b><u>Banalternativ</u></b>	<b><u>Långa banan 8,2km</u></b>	Öppen för alla(Herrklass)
	<b><u>Korta banan 5,0km</u></b>	Öppen för alla(Damklass)
	<b><u>Mini banan 3,0km</u></b>	Öppen för ungdom upp till sexton år. Separerad kille och tjej klass) Äldre motionärer över 60 år Dam ,herr separerat här också.
<b><u>START</u></b>	<b>Gemensam kl.10.10</b>	Alla skall bära nummerlapp. Utdelning i samband med Start.
<b><u>Var ?</u></b>	<b>OK ÄLGENS- KLUBBSTUGA Orrby Grums</b>	
<b><u>Banmarkering</u></b>	<b>Ingen i fysisk mening. Man springer på gatorna i Grums med hjälp av karta eller kompis. Lättorienterat Alla brukar hitta.</b>	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](mailto:conny-gunnarsson@telia.com)

**Tävlingsledare**  
**Upplýsningar**

Conny Gunnarsson  
0555 - 91447  
0705-295729

**VÄLKOMNA!**