



# PM 2019

- Nyårsafton 191231 är det dags igen.
- För vår årliga gemytliga träningstävling
- Inkluderat den avslutande fikasamlingen o 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 likttidigare.
- Statistik o resultat se Älgens hemsida
- 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.
- **SportIdentstämpling Gäller**
- **Egen Pinne eller du får låna**
- **Anmälan via länk på hemsida(sen 30/12)**
- [www.okalgen.se](http://www.okalgen.se)

Vi ses tävlingsledare-Conny .

Upplysningar info = 070-3992175

[conny@lgcontracting.se](mailto:conny@lgcontracting.se)

Även på facebook och hemsidan

**VÄLKOMNA !**



<u>Aktuella banor</u>	Långa Banan 8,2 km	Öppen för alla (Herr o Dam klass)
	Mellan Banan 5,0 km	Öppen för alla (Herr o Dam klass)
	Korta 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. <b>SportIdent används Ta med pinne om du har</b>
<u>Banmarkering</u>	Vissa skyltar finns 😊 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 <a href="http://www.okalgen.se">www.okalgen.se</a> <b>Även</b> I år kommer det att finnas några vägvisare utmed spåret vid strategiska Vägskaäl. <b>Mellantider med sportidentstämpling kommer att förekomma</b>
<u>Ombyte</u>	Ombyte.	Dusch,bastu sker i klubbstugan
<u>Startavgift</u>	Minst 120 :- per startande (Älgar =fri avgift)	Bidrag till kaffekassan mottages gärna av alla !
<u>Övrigt</u>	Klassegrare Samt alla på korta banan	SPRINGER SOM BRUKLIGT IFÖRDA LEDAR-SYDVÄSTAR.. Priser till de bästa i sedvanlig stil.
<u>Anmälan</u>	Via hemsida formulär Med bana o klass Namn	Före 20191230 <b>Swisha anmälningsavgiften</b> 123 544 73 70