**Valbo FF springer för livet**

Spring För Livet är ett nytt och fantastiskt roligt och nyttigt välgörenhetsevent inom Valbo FF för att samla in pengar till Ronald Mc Donalds barnfond och till föreningen.

 Under en timme springer alla spelare och ledare från Valbo FF´s lag så många varv i Ludvigsbergsskolans idrottshall som möjligt.

Inför Spring För Livet skaffar varje deltagare sponsorer för sina och lagets varv. Desto fler varv de springer, desto mer pengar samlas in.

 Av alla insamlade medel skänks 20% till Ronald Mc Donalds Barnfond. Och det kan bli en hel del.

**Så här gör du som spelare/ledare:**

Du ska söka sponsorer på det antal varv du springer. Med sponsorer menas vänner, släkt, familj eller företag etc. Sponsorn skänker x kr per varv.

Skriv upp namn och telefonnummer, samt hur mycket de vill skänka per varv på insamlingsdokumentet.

När du har sprungit så sms:ar du till varje person antal varv samt vilket svisch nummer de ska svischa till. KLART, enkelt va!

Och glöm inte att meddela vilket datum du ska springa samt vilken tid, utifall sponsorerna vill komma och heja på dig!

Jimmy Hedin

Valbo FF

**Löptider**

**Lördagen 22/4 Ludvigsbergsskolan**

**Samling Löptid**

**8.45 9.00 – 10.00 F09 och P09**

**9.45 10.00 – 11.00 F08 och P08**

**10.45 11.00 – 12.00 P07, F06 och P06**

**11.45 12.00 – 13.00 F05 och P05**

**12.45 13.00 – 14.00 F04 och P04**

**13.45 14.00 – 15.00 F03 och P03**

**14.45 15.00 – 16.00 F02/01 och P00-02**

**15.45 16.00 – 17.00 P01 och Herr Junior**

**16.45 17.00 – 18.00 Dam**

**17.45 18.00 -19.00 Herr**

**Spring För Livet är ett fantastiskt roligt och nyttigt välgörenhetsevent inom Sollentuna FK för att samla in pengar till Barncancerfonden och till lagkassan.

Under en timme springer killarna och tjejerna från Sollentuna FKs 05-03 lag så många 400m varv på SollentunaVallen som möjligt. Inför Spring För Livet skaffar varje deltagare sponsorer för sina och lagets varv. Desto fler varv de springer, desto mer pengar samlas in.

Av alla insamlade medel skänks 20% till Barncancerfonden. Och det kan bli en hel del.**