

VI UPPREPAR SUCCÉN FRÅN FÖRRA ÅRET!

HUR LÅNGT SPRINGER DU PÅ 40 MINUTER?

När: tisdag 23 september

Samling: Finnstugan

KLASSER & DISTANS

- PF 8-PF 10: ca 1,0 km likt tidigare år.
- PF 12-PF 14: ca 2,4 km ett varv.
- PF 16 – Män/Kvinnor 80: Hur långt hinner du på 40 minuter? (varvbana 2,4 km)
- Öppen Klass: Hur långt hinner du på 40 minuter? (varvbana 2,4 km)

PRAKTISK INFORMATION

- Anmälan: På plats kl. 17:30–18:00 (ingen avgift)
- Start: Gemensam start med signalhorn ca 18:10
- Mål: Med signalhorn. Avläs distans vid målgång (skylt var 200 m, klocka behövs ej)
- Bana: Förslag, se nedan
- Vätska: Vid varvning och efter målgång
- Omklädning: Omklädning, dusch och bastu i stugan
- Servering: Efter loppet i stugan

