



Tjalve IF

PM för NOK-träning

tisdagen den 19 april

Samling

Bana A Svart (lång), 7800 m.

Bana B Blå, 5720 m.

Bana C Svart (kort), 4120 m.

Bana D Orange, 3870 m.

Bana E Gul, 3010 m.

Bana F Grön-Vit, 2500 m.

Stämpelsystem:

Sportident. Det går att hyra bricka.

Gör så här:

- 1) Välj bana.
- 2) Betala 50 kronor, 25 kronor extra för hyra av SI-pinne.
- 3) Registrera SportIdentpinnen i sekretariatet.
- 4) Töm och checka SI-pinnen vid STARTEN.
- 5) Startstämpla när du börjar springa.

Lycka till!