**Sundbybergs IK**

PM

B&L Vinterrogaine

 Östermalms IP

15 Januari 2017

**Samling:** Östermalms IP. Omklädningsrum och dusch finns. Vi delar allmänhetens omklädningsrum.

**Start & Mål:**  kartor delas ut 11.00, gemensam start 11.15 (100m till start) , maxtid 1-timmars 11.15.59 och 2-timmars 12.15.59

1-timmars har kontroller på karta Lilljanssskogen (1:12500)

2- timmars har kontroller på kartor Lilljanssskogen (1:12500), Bergshamra(1:10000)och en kontroll på Hagatoppen på översiktskarta (1:20000)

Förbjudet att springa över is, springa på motorleder och motorvägar.

**Poäng:**

Maxpoäng 1-timmars 430p

Maxpoäng 2-timmars 960p

Kontroller 10-serien ger 10p var, 20-serien 20p var, 30-serien 30p osv. Hagatoppen ger 150p

Avdrag 5p för varje minut sen.

’Touch’ stämpling

Plastrfickor finns att få (A4) eller ta med egen om ni vill ha special

**Resultat:** kommer söndag kväll eller möjligtvis måndag

Välkomna! Bengt Svensson (070-5282486)