

# PM Nattcup 31 jan 2019

Samling: Ekenäs badplats Ronneby

Start: Gemensam jogg till start kl 18:15 (ca 600m)

Banor:	Långa (svart)	7,7 km	1:10 000
	Mellan (svart)	5,3 km	1:10 000
	Mellankort (Orange)	3,9 km	1:7 500
	Kort (gul)	2,2 km	1:7 500

SportIdent Ja, dock endast målstämpling

Kontroller Hängande reflexstav. Touch med hand gäller!

Övrigt: Var försiktiga och uppmärksamma när ni passerar vägen från sista mot mål!

Livelox: Så klart

Banläggare: Thomas Johannesson

Välkomna