

**NATT
SPRINT
LÅNG**

DM HELG

**2/9 -
4/9
2011**

**Finalhelg för
Westgota Cup**



**UTLOTTNING AV
LedX LAMPA
VÄRDE 6700 KRONOR!**

Vi erbjuder lite extra för de yngsta, samt ett stort fokus på ungdomsklasserna under hela helgen.

Natt:

H/D10, H/D12K samt U1 har banor med reflexer/marchaller, kontrollskärmarna har lyse invändigt. Målgång på arenan. Kartskalan i dessa klasser är 1:5 000 Ett perfekt tillfälle att prova på nattorientering och samtidigt hämta hem poäng till klubben för Westgota Cup. Vi kommer ha speakerfokus på övriga ungdomsklasser.

Sprint:

På sprinttävlingen kommer det vara rampstart för ungdomarna på arenan, det bli presentation av löparna innan start, vi uppmanar klubbarna hjälpa till lite med historiska resultat samt ev. roliga saker som hämt löparen under åren. Dessa lämnas till speakern när ni kommer till arenan. Här är det också ett perfekt läge att kunna stötta sina klubbkamrater med flaggor och hejarrop. Inskolning och knatteknat kommer använda ett litet speciellt område precis utanför arenan. Här finnas ett inhägnat område stort som en halv fotbollsplan fyllt med massor av roliga saker. På området kommer det sättas ut riktiga sprintbanor.

Ett tips: för de ungdomar som är i gränslandet och eventuellt vill försöka själva, så kan man först testa någon av de träningsbanor som finns på området med någon vuxen för att sedan ev. springa sin inskolningsbana själv och gå i mål inne på arenan.

Långdistansen:

NU skall årets Westgota Cup avgöras. Vi kommer även här ha speakerfokus på ungdomsklasserna och vi hoppas så klart på ett bra tryck på arenan.

Camping:

Camping kommer att finnas vid OK Klyftamos klubbstuga. Öppettiderna är från fredag kl 17.00 till söndag ca kl 15.00. Klubbstugan kommer att vara tillgänglig under hela tiden. Här finns ett litet kök, 2 toaletter, dusch och bastu.

Det kommer även att finnas grillar att tillgå.

Gångavstånd camping >> Sprintarenan 1 200 m

Kostnad 150 kr oavsett antal nätter.

OBS! Man kan inte ta med husvagnar till någon av arenorna.

För annat boende se DM-sidan.

Mer info finns på www.okklyftamo.se alt. www.mariestadsfk.se