**INBJUDAN Natt-OL med Mass-Start Torsdag 22 Mars 2012**

Träningen kostar ingenting för IK Uven/FK Herkules/Frölunda OL och Mölndal ODIF Övriga Klubbar Välkomna att springa för 40 kr

Anmälan: I Eventor (inkluderar närtävling) men även på plats från kl.18:00.

 Då måste man dock själv rita in sin bana.

Plats: Herkulesgården

Start: Kl.18:30

Dusch: Inne på Herkulesgården

Servering: Inne på Herkulesgården serveras Smörgåsar och Fika

Tidtagning: kommer att ske Manuellt.

Kontroller: Reflexkontroller med Stiftklämma(Startkort kommer att användas)

Banor:

Lång ca 7 km

Medel ca:5 km

Kort ca: 3km

Välkomna /FK Herkules