

INBJUDAN

“NATT-SPRINT PÅ SÖDRA”

Vi genrepar inför Lugnetsprinten och laddar pannlamporna för en lite annorlunda Torsdagsbana!

Samling: 18:15 , Ängen Södraberget

Start: 18:35, masstart

Klasser/Banor	Grön- inskolning	<i>rak</i>
	Vit- H/D 10	<i>gafflade slingor</i>
	Gul- H/D 12	<i>gafflade slingor</i>
	Orange 3 km	<i>gafflade slingor</i>

- Varvning med kart-vändning gäller alla klasser utom Grön-inskolning.
- Alla klubbar är välkomna, vuxna springer med fördel Orange 3 km.
- Löpare får skuggas/ ha medföljare utan karta.
- Föranmäl er gärna så vi kan anpassa antalet kartor, men även anmälan på plats är möjlig.
- Lånepinnar finns på plats, tag gärna med er egen.
- Ladda pannlampan hemma.
- Endast tryckta definitioner på kartan.

