



TRÄNINGSTÄVLINGAR 2013

Klasser: M, K,
P17/F17 (födda 96 och senare)

1. Munksjön runt

Ca 5 km

Måndagen 4/3 kl 19.00

Samling och ombyte vid Kålgårdsarenan kl. 18.30
IK Hakarpspojarna

2. Bonnarundan

8 km (ca 4 km för ungdomar)

Lördagen 9/3 kl 11.00

Samling och ombyte vid IKHP-stugan kl. 10.30
IK Hakarpspojarna

3. Mullsjö

4,6 km

Lördagen 16/3 kl 11.00

Samling och ombyte vid MSOK-stugan kl. 10.30
Mullsjö SOK

4. Rocksjön runt

4 km

Lördagen 23/3 kl 11.00

Samling och ombyte vid Kålgårdsarenan kl. 10.30
IK Hakarpspojarna

5. Höredarundan

9,5 km (ca 4 km för ungdomar)

Tisdagen 2/4 kl 18.15

Samling och ombyte vid Furuvi IP kl. 17.45
Lekeryd SSK

Startavgift: 30:-

50% av avgifterna går till den totala (efter alla 5 deltävlingar) 1:an, 2:an och 3:an i respektive klass. Poängberäkning enligt: 1000p till segraren, övriga får 1000p minus antal sekunder efter segraren vid respektive start.

50% av avgifterna lottas ut till deltagarna: 1 start = 1 lott

Upplysningar:

Anders Grönvall tel. 036-184447, 070-9524794, a.gronvall@telia.com
Stefan Persson tel. 036-145585, 073-9512079, stefan.persson@jonkoping.se