



# TRÄNINGSTÄVLINGAR 2016

Klasser: M, K,  
P17/F17 (födda 99 och senare)  
P13/F13 (födda 03 och senare)

## 1. Munksjön runt

5 km (ca 2 km för P13/F13)

**Lördagen 27/2 kl 11.00 (10.40 för P13/F13)**

Samling och ombyte vid Kålgårdsarenan 30 min innan start.  
IK Hakarpspojarna

## 2. Bonnarundan

8 km (ca 4 km för P17/F17 och ca 2 km för P13/F13)

**Lördagen 5/3 kl 11.00 (10.40 för P13/F13)**

Samling och ombyte vid IKHP-stugan 30 min innan start.  
IK Hakarpspojarna

## 3. Rocksjön runt

4 km (ca 2 km för P13/F13)

**Lördagen 12/3 kl 11.00 (10.40 för P13/F13)**

Samling och ombyte vid Kålgårdsarenan 30 min innan start.  
IK Hakarpspojarna

## 4. Mullsjö

4,6 km (ca 2 km för P13/F13)

**Lördagen 19/3 kl 11.00 (10.40 för P13/F13)**

Samling och ombyte vid MSOK-stugan 30 min innan start.  
Mullsjö SOK

## 5. Höredarundan

9,5 km (ca 4 km för F17/P17 och ca 2 km för P13/F13)

**Tisdagen 29/3 kl 18.15 (18.00 för P13/F13)**

Samling och ombyte vid Furuvi IP 30 min innan start.  
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. Poängräkning 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  
Stefan Persson

tel. 036-184447, 070-9524794, [a.gronvall@telia.com](mailto:a.gronvall@telia.com)  
tel. 036-145585, 073-9512079, [stefan.persson@jonkoping.se](mailto:stefan.persson@jonkoping.se)