



# Inbjudan till Stora Tuna OK's öppna Terräng KM

Lördagen 22 oktober 2016

---

## **Samling:**

Friluftsteater nedanför Gammelgården (GPS 60.496204, 15.441544)  
Lördag 22 oktober 2016 kl 10:00

## **Distans:**

det blir en tuff runda med mycket upp och ner och runt 2,5 km

**lång bana = 4 varv ~10 km**

**medel bana = 2 varv ~ 5 km**

**kort bana = 1 varv ~ 2,5 km**

Man väljer själv vilken bana man vill springa. Den korta banan är tänkt till de yngre, förslagsvis upp till 14 år, medel banan för alla som fortfarande känner sig ung men har passerat seniors åldern och den långa banan är tänkt för seniorenerna, men självklart får alla anta utmaningen och springa långa banan.

**Anmälan:** senast fredag kl 12:00 via hemsidans kommentarfunktion.  
Ange vilken distans ni vill springa.

**Start:** Gemensamt start kl 10:30 för alla banor

**Tidtagning:** Sportident, ta med SI pinne

**Info om banorna:** kommer att publiceras senast fredag eftermiddag

**Priser:** kommer det att finnas

**Grillning:** det kommer att finnas en grill på plats, alla tar med sin egna mat

**Upplysningar:** Markus Lang - 0761279013

---

Stora Tuna OK's öppna

# Terräng KM

2016