



IF Start inbjuder till gemensam
snabbdistansträning med möjlighet till
tidtagningshjälp.

Lördagen 8 november 12.00. Start och mål vid Björkhagaskolan Örebro

Distans: 5000 exakta meter. **Inga flaggvakter, men heller inga backar!**

Om du väljer att få din tid tagen så får du en nummerlapp och skriver ditt namn på en lista.

Varje kilometer är utmärkt med små gula skyltar. Svängarna är utmärkta med små gula pilskyltar och vit krita och plastband. Du får också en karta över banan.

Fika (smörgås) till självkostnadspris och umgänge efter avslutad träning i Björkhagaskolans gymna sal. Ombyte/dusch i Björkhagaskolan

Vi tycker det vore grymt skoj om folk från andra klubbar kom också, svara på detta mail och berätta hur många ni kommer så vi kan köpa smörgås och dricka så det räcker.

Kjell Adolfsson IF Start

VÄLKOMNA!!!