

Välkomna alla klubbmedlemmar till Familjestafetten söndagen den 10 oktober

Banor

Sträcka 1: Lätt (ca 2,5 km)

Sträcka 2: Medel (ca 4 km)

Sträcka 3: Svår (ca 6 km)

Lagen startar med cirka 2 minuters mellanrum. Alla sträckor i samma lag startar samtidigt.

Totaltiden räknas ut i efterhand.

Plats

Friskusstugan

Tid

Kom till stugan senast 13:45. Start ca kl. 14:00.

Anmälan

Ingen föranmälan krävs.

Stämpling

SportIDENT används. Medtag pinnen (eller vid behov låna på plats).

Vilka får delta?

Oavsett om du tar med dig familjen eller om du kommer själv så får du vara med. För att laget ska klassas som familjelag måste minst två löpare i laget vara från samma familj. Löpare som kommer ensamma placeras in i familjelag där plats finns, alternativt att många ensamma löpare tillsammans bildar ett lag. I resultatlistan redovisas familjelagen för sig och lag som inte uppnått kraven för sig.

Fika efteråt

När alla kommit i mål och duschat så fikar vi tillsammans i stugan. "Knytkalas" tillämpas, dvs. ta med egen fika! Under fikan kommer också resultatet att tillkännages, varpå vi får veta vilka som kan stoltsera som Friskus bästa familj!

Arrangör/banläggare: Sebastian