



Hestra IF

inbjuder till

Natt-7:an 2009-12-03

Anmälan: Via klubben online senast Måndag 30 November.

Avgift: 40:-, faktureras i efterhand.

Efteranmälan: Senast 2 Dec 18.00 via mail: kansliet@hestraif.se

Samling: Hestrastugan.

Parkering: I direkt anslutning till Hestrastugan.

Stämplingssystem: SportIdent

Banlängder och klasser: Herr och Dam klass, 4 olika banor (= 8 klasser)

Öppen 1 – ca 8 km

Öppen 2 – ca 5.0 km

Öppen 3 – ca 3.5 km

Öppen 4 – ca 2.5 km

Slingor förekommer på de längre banorna.

Karta: Hestrastugan Skala 1:10000, Ekv. 5 m

Start: Ca 800 m.

Gemensam start kl. 18.30 för bana 1, därefter en bana var 5:e minut.

Varje löpare får ett startnr på startlistan. Detta nummer finns på respektive löpares karta. Var noga med att ta rätt karta.

Omklädning: Inomhus i Hestrastugan med varmdusch och bastu.

Servering: Servering i stugan.

Välkomna!!!