



Träning med nummerlapp och tidtagning

Nu är suget på tävling stort. För att lindra denna abstinens bjuder vi in till några tillfällen med träningstävling. Under tre tillfällen i sommar bjuder vi in dem som vill (**MAX 40 personer**) att med nummerlapp och tidtagningschip på bröstet springa en snitslad bana gemensamt i valfritt tempo.

Ny distans och ny bana vid varje tillfälle. Underlaget varierar från stiglöpning till löpning på grus, asfalt och i motionsspår.

Detta är en träning med tävlingsinslag. Vilket innebär att det inte kommer finnas funktionärer ut med banan. Att du som deltagare får ta med eget vatten om så önskas och ta det lite extra försiktig vid eventuella vägkorsningar mm. Alla deltagare kommer springa i samma klass oavsett ålder och kön.

Med tanke på rådande Covid-19situation, gör vi gemensamt vad vi kan för att undvika större folksamlingar. Ombyte och dusch sker därför bäst hemma. Samt att vi jobbar efter principen kom hit, spring, åk hem. Tillsammans hjälps vi åt att hålla rimligt avstånd till varandra. Känner du dig det minsta sjuk stannar du givetvis hemma.

Anmälan: Skicka ett sms till 0708856184 (Jonas Almarsson), med namn, datum för de pass du vill springa och eventuell klubbtilhörighet, Swisha sedan 50 kr (per tillfälle) till 0708856184 (Jonas Almarsson. Anmälan stänger 24 h innan start. Efteranmälan på plats är inte möjlig.

Plats: Graalstugan i Strömsnäsbruk, Se karta längre ned.

Tid: 18.00

Deltagare begränsning: 40 personer (först till kvarn som gäller)

Datum och distans:

1/7	Ca 7,2 km
29/7	Ca 10 km
12/8	Ca 5 km

Priser: Den 12/8 lottas priser ut till dem som genomför något/några av dessa tillfällen. Varje deltagare får en lott per tillfälle hen deltar. Dvs ju fler gånger du delar desto större vinstchans. Vi räknar med att 50% av anmälningsavgiften ska gå tillbaka i form av vinster.

Resultat: Tabell över resultat och vinnare av lottade priser redovisas på Sk Graals hemsida (www.skgraal.se).



Karta till Graalstugan

