

# IK FRYKEN INBJUDER TILL FRYKENRÄNNET

en terränglöpartävling vid elljusbanan i Lysvik  
TISDAGEN DEN 2 JUNI 2015 KLOCKAN 19.00

*Och med Lysviksrännnet som start vill vi också utmana övriga klubbar i Fryksdalsalliansen att arrangera terränglöpningar (kanske kan det bli en serietävling) under sommaren och hösten!*



<b>Klasser:</b>	HD	- 6 år	1 km, ingen
<b>tidtagning</b>	HD	7-8 år	1 km, ingen tidtagning
	HD	9-10 år	2,5 km
	HD	11-12år	2,5 km
	HD	13-14 år	5 km (2x2,5 km)
	HD	15-16 år	5 km (2x2,5 km)
	HD	17 +	5 km (2x2,5 km)

Alla som springer samma sträcka startar samtidigt men tävlar i separata klasser enligt ovan.

**Första start:** Kl. 19.00

**Anmälan:** I tävlingskalendern Idrott online,  
via mail: [daniel.a.andreasson@telia.com](mailto:daniel.a.andreasson@telia.com), [info@ikfryken.com](mailto:info@ikfryken.com)  
post: Jörgen Persson, Ransby 305, 686 97 Lysvik  
eller telefon 0565-801 17, 070-388 51 70  
eller på plats fram till 30 min före första start.

**Startavgift:** 40 kr per deltagare  
Klubbar faktureras efter tävling. Deltagare utan klubb  
betalar kontant vid anmälan.

**Nummerlappar:** Hämtas från kl 17.00.

**Prisutdelning:** Medalj vid målgång

**Upplysningar:** Jörgen Persson tfn 0565-801 17, 070-388 51 70  
Daniel Andreasson tfn 0565-801 28, 070-954 16 98



**VARMT VÄLKOMNA!**

TILL EN SPÄNNANDE KVÄLL I TERRÄNGEN!

**IK Fryken**

**Kiosk finns!**