

IK FRYKEN INBJUDER TILL FRYKENRÄNNET

en terränglöpartävling vid elljusbanan i Lysvik
MÅNDAGEN DEN 23 MAJ 2016 KLOCKAN 19.00



Klasser:	HD	- 6 år	1 km, ingen tidtagning
	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, info@ikfryken.com
eller telefon 0565-801 17, 070-388 51 70
eller på plats fram till 30 min före första start.

Startavgift: 50 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!