

Ulfveloppet – inkl Långa Terräng-DM för seniorer 20 sept 2009

Ett ”riktigt” terränglopp

Klasser: 12 km Män
8 km Kvinnor
8 km Motion/promenad (ingen tidtagning)
1 km P97-98, F97-98, P99-00, F99-00, P01-02 och F01-02
300 m pojkar och flickor födda 2003 och senare
DM: Män 12km, Kvinnor 8km, Lagtävling 3st löpare (automatiskt)

Plakett till alla som fullföljer något lopp. Priser till de 3 första i herr/damklasserna.
DM-medaljer till de 3 bästa i DM klasserna. Pris till alla i ungdomsklasserna.

Samling: Idrottsplatsen Ulfveskog Södra Vi, 10 km norr om Vimmerby

Nummerlappar, omklädning och servering på Ulfveskog.

Startavgifter: M 12 km och K 8 km: 90kr
Motion 8 km: 50kr
1 km 50kr
300m 30kr
Vid efteranmälan tillkommer 20kr

Starttider: 10.00 300m
10.10 1km
10.15 Motion 8km
10.30 Män 12km, Kvinnor 8km

Målgång för alla på Ulfveskog.

Vätskekontroll: Efter 5 km på 12km banan och efter 6 resp 10km

Anmälan: senast den 14 sept 2009
Södra Vi IF Fax 0492-200 25
Box 100
590 80 Södra Vi Mail: sodravi.if@telia.com

Anmälningsavgiften sättes in på BG 432-1576 eller PG 10 80 66-2

Välkomna till en härlig söndag i Södra Vi-skogarna.
Södra Vi Idrottsförening