

# Tjej 2013 Lunken

*Lagom långt*

NYTT FÖR I ÅR!  
SPURTPRIS  
En Kropp Ett Liv  
Anna Stewartz



## Vetlanda

Norrgårdshallen

Torsdagen den 5 juni 2013

kl. 19.00



## Vad är Tjejlunken?

” Ett motionslopp endast för tjejer i alla åldrar.  
Lagom långt för alla, såväl elit som motionär!  
Ett lopp där du själv bestämmer takten. ”

<b>Tävlingsdag</b>	Torsdagen den 5 juni 2013 kl. 19.00.
<b>Start/Mål</b>	Norrgårdshallen, Vetlanda.
<b>Banlängd</b>	Ca 6 km. Löpvänlig bansträckning på omväxlande stigar och vägar.
<b>Klass</b>	Motionsklass
<b>Omklädnad och dusch</b>	Norrgårdshallen, Vetlanda.
<b>Nummerlappar</b>	Utdelas vid Norrgårdshallen, Vetlanda, tävlingsdagen från kl. 17.00. OBS! Ingen information skickas ut före loppet.
<b>Vätskekontroller</b>	Efter 3,5 km och vid mål.
<b>Tidtagning</b>	Två målfällor, en med tidtagning och en utan. Du väljer själv.
<b>Servering</b>	Norrgårdshallen, Vetlanda.
<b>Uppvärmning</b>	Friskis & Svettis håller i uppvärmningen före loppet på gräsplanen utanför Norrgårdshallen.
<b>Priser</b>	Medalj till alla fullföljande. Ett välfyllt prisbord borgar för en trevlig avslutning på loppet. Hederspris till de främsta. Ett stort antal priser utlottas bland deltagarna, bl.a en cykel. Och ett lagpris-Ullared med buss.

*Vinn  
en  
Cykel*



## Trevligt tillsammans.

*Picknick*

### Picknick

Deltagande lag såväl som enskilda löpare får picknick.  
Alla får något att äta och dricka vid vårt stora buffébord  
från Maxi Ica Stormarknad och Stensåkra Chark.

## Spurtpris från En Kropp | Ett Liv

### Spurtpris

Spurtpris kommer att ligga ca. 2 km efter start och  
förutsättningarna för vinsten är att du förutom att vara  
först vid spurtpriset också genomför loppet och tar dig i mål.

## Vill du veta mer?

### Information och upplysningar

Fridrottskommittén, tfn. 070-862 78 30, Peter Folkesson  
0730-302455 eller [www.oknjudung.se](http://www.oknjudung.se)

### Arrangör

OK Njudung  
Tjejlunken  
Box 42, 574 21 Vetlanda

## Hur anmäler du dig till Tjejlunken?

### Anmälan

Anmälan görs genom inbetalning  
till plusgiro 18 29 72-0, Tjejlunken i Vetlanda.  
Ange namn och klubb/företag.  
Du kan även anmäla dig direkt till Team Sportia  
Vetlanda, och då betala anmälningsavgiften kontant.

### Anmälningsavgift

120 kronor.

### Sista anmälningsdag

fredagen den 31 maj 2013

### Efteranmälan

Mottages för individuella löpare till förhöjd avgift  
(150 kr) fram till kl. 18.00 på tävlingsdagen.

### Anmälan

TEXTA

Namn/företag/klubb.....

.....

.....

Lagnamn.....

Adress.....

Postnummer.....

Ort.....

Telefonnummer.....

Skickas till OK Njudung, Box 42, 574 21 Vetlanda alternativt lämnas och betalas hos Team Sportia, Vetlanda.



# Huvudsponsorer

VÄRDEKUPONG

## 10 kronor rabatt

vid köp av 2 st.



Gainomax  
Recovery 250ml  
Energy Bar 50g

finns i flera olika smaker

Kuponger gäller från 9 maj 2013 - 19 juni 2013

**MAXI**  
ICA STORMARKNAD  
VETLANDA  
Öppet alla dagar 8-22



991360360104

## Tjejlunken närmar sig

**899:-**



Asics löparsko med bra stötdämpning och stabilitet. Duomax pronationsstöd för ökad stabilitet. Gel stötdämpning för extra komfort. Finns även som Herrmodell ORD. PRIS 1199:-

Namn.....  
Kupongen gäller från 9 maj 2013 - 19 juni 2013  
Med reservation för eventuell slutförsäljning

**TEAM SPORTIA**  
VETLANDA

Arrangeras av OK Njudung, Vetlanda  
i samarbete med

**Teknik Kompaniet**  
video webb event tv studio reklam



Svenska kyrkan



**MAXI**  
ICA STORMARKNAD  
VETLANDA

**Stensåkra**  
CHARKUTERI & DELI