



# Marsipangrisloppet 2007

Plats: GMOK stugan i Skatås (nr 21), ingen vägvisning

När: söndag 9 december 2007

Start: Klockan 10.30-11.30

OBS! IK Stern har sitt motsvarande Skinklopp samtidigt i samma skog. Det kan alltså finnas skärmar för Stern och FOL nära varandra. Våra skärmar är märkta med kodsifra och vit snitsel "FOL 9/12"

Parkering: Skatås parkering, 3 kr/timme eller 10kr/dag

Så här gör du:

Välj en bana av följande:

- Lätt 2,1 km
- Ungdom 2,5 km
- Motion 3,4 km
- Lång 5,6 km

Rita in banan på en tomkarta.

Tag ett startkort och fyll i ditt Namn, Bana och den Tid du tror att du kommer att springa banan på. Tag gärna en kontrolldefinitionslapp.

Gå därefter till "sekretariatet" för att få en starttid.

Spring. Stämpla med stiftklämman vid varje kontroll.

Se till att du får din måltid noterad på startkortet när du lämnar det vid målgång.

## Lycka till!

