



AV-LOPPET 2020

Tisdagen den 14 APRIL

Start och mål

Ålems OK:s klubbstuga i Långehäll, Blomstermåla.
Vägvisning från väg 34 genom Blomstermåla mot
Sandbäckshult. Dusch- och omklädnings möjligheter.



Terränglopp

Start 18:15

2 manna stafett varje
deltagare springer 3
varv ca 1 km / varv.

Vila mellan varje varv då
lagkompisen springer
sitt varv

Anmälan

Anmälan på plats 100 kr / lag

Ange namn

Swish, 12 3388 0085

Tidtagning med SI pinnar som

ÅOK lånar ut 1/lag.

Efter dusch och bastu bjuder
klubben på fika

