

OK Alehof och ICA Kvantum - Ale Torg, inbjuder till terränglöpning:



Kvantumserien 2009

| <u>Klass</u> | <u>Född</u> | <u>Banlängd</u> | <u>Starttid</u> | <u>Startgrupp</u> |
|---------------------------|-----------------|---------------------|-----------------|-------------------|
| Flickor -7 år | 02 och senare | 1,5 km | 18:45 | "Ruset" |
| Flickor 8-9 år | 00-01 | 1,5 km | 18:45 | "Ruset" |
| Flickor 10-11 år | 98-99 | 2,5 km | 18:50 | "Kvarten" |
| Flickor 12-13 år | 96-97 | 2,5 km | 18:50 | "Kvarten" |
| Flickor 14-15 år | 94-95 | 3,4 km | 19:05 | "Varvet" |
| Kvinnor 16- år | 93 och tidigare | 5,0 km (2 x 2,5km) | 18:50 | "Kvarten" |
| Pojkar -7 år | 02 och senare | 1,5 km | 18:45 | "Ruset" |
| Pojkar 8-9 år | 00-01 | 1,5 km | 18:45 | "Ruset" |
| Pojkar 10-11 år | 98-99 | 2,5 km | 18:50 | "Kvarten" |
| Pojkar 12-13 år | 96-97 | 5,0 km (2 x 2,5km) | 18:50 | "Kvarten" |
| Pojkar 14-15 år | 94-95 | 6,8 km (2 x 3,4km) | 19:05 | "Varvet" |
| Män 16- år | 93 och tidigare | 10,2 km (3 x 3,4km) | 19:05 | "Varvet" |
| Motion , män och kvinnor | | 3,4 km | 19:05 | "Varvet" |
| Motion , män och kvinnor | | 6,8 km (2 x 3,4km) | 19:05 | "Varvet" |
| Lunken , (Lunka eller gå) | | 3,4 km | 18:15 | "LunkaGå" |

Plats: Dammekärr 5 km öster Ale Torg, Nödinge. Skyltat från vägen mot Ryd.

Anmälan: På www.kvantumserien.se t.o.m. 5/10 kl.21:00
Vuxna - födda 93 och tidigare 140: -/6ggr
Ungdomar - födda 94 och senare 80: -/6ggr
Lunken inklusive kaffe/dricka 140: -/6ggr

Efteranmälan: OBS! sker på plats!
Vuxna - födda 93 och tidigare 180: -/6ggr alt. 45: -/gång
Ungdomar - födda 94 och senare 100: -/6ggr alt. 25: -/gång
Lunken 160: -/6ggr inklusive kaffe/dricka alt. 40: -/gång

Priser: Medaljer till de 3 bästa i varje tävlingsklass baserat på de 3 bästa tiderna samt Utlottade priser i samtliga klasser (inkl. Motion och Lunken) varje gång

När: 6 st. tisdagar i rad. **6/10, 13/10, 20/10, 27/10, 3/11** samt **10/11**

Banor: Alla får ett presentkort vid varje målgång som går att byta mot 1kg bananer på ICA Kvantum Ale Torg

Nummerlappar: Kom i tid första gången (risk för kö) och hämta ut eran nummerlapp
Nummerlappen använder ni alla 6 gångerna. Om ni tappar bort/glömmer den
Går det att köpa en ny vuxna 20: - barn 10: -

Omklädning: Avgiftsfri omklädning med dusch och bastu finns

Upplysningar: All information finns även på hemsidan www.kvantumserien.se

Banan: Kuperat elljusspår

Dammekärr i Nödinge.

[Se karta på hitta.se](http://hitta.se)>>



Välkomna! önskar OK Alehof och ICA Kvantum Ale Torg

