



## OK Gränsen

inbjuder till

### Klubbmatch mellan

## Bottnaryds IF, Mullsjö SOK och OK Gränsen

Söndagen den 3 november 2019

#### Banor/Klasser

Bana1 Lång 5,5-6 km	H20, H21, H35, H40
Bana2 Mellan 4,5 km	H16, H18, H 45, H50, D18, D20, D21, D35
Bana3 Kort svår 3-3,5 km	H14,D14 H55, H60, H65, H70, D16, D40, D45, D50 D55, D60, D65
Bana4 Kort lätt 2,5 km	H12, D12, D70, D75, H 75, H80, H85
Bana 5 Nybörjare 2,0 km	H10, D10, Nybörjare

**Anmälan** Respektive löpare anmäler sig via Eventor. Anmälan **senast torsdag 31 okt kl 23.59**

**Avgift** 100 kr för vuxna, 70 kr för ungdomar upp till HD16  
Avgiften inkluderar dusch, bastu och måltid.

**Samling** JOKs klubbstuga vid Åsabadet (Taberg)

**Start** Första ordinarie start 11.00  
Fri starttid med minutintervall.

**Dusch & bastu** Finns i klubbstugan.

**Servering** Gemensam måltid (sopplunch med bröd) och prisutdelning,  
efter sista målgång/dusch. Meddela specialkost till Håkan.

**Upplysningar** Håkan Håkansson 070- 60 95 691  
Klas Friborg 073- 93 96 827

**Välkomna till god kamp hälsar**  
**Jönköpings OK och OK Gränsen**