



## **Segersta OK inbjuder till deltävling 2 i Länsförsäkringar Cup, 19/1 2017**

- Teknik ;** Klassisk
- Klasser/Distanser:** HD 0-6, ca 400m, intervallstart utan tidtagning  
HD 7-8 ca 800m, intervallstart utan tidtagning  
HD 9-10, ca 1,7km, intervallstart med tidtagning  
HD 11-12, ca 1,7km, intervallstart med tidtagning  
HD 13-14 ca 3km, intervallstart med tidtagning  
HD 15-16 ca 3km, intervallstart med tidtagning  
HD 17+ ca 3km, intervallstart med tidtagning  
Motionärer, ca 3km (startkort finns i klubbstugan)
- Anmälan:** Senast tisdag 17/1. Via idrottonline eller Klubbvis till [lfcup@itmedia.se](mailto:lfcup@itmedia.se).
- Efteranmälan:** På plats senast 18.00 tävlingsdagen.
- Plats** Klubbstugan elljusspåret Segersta.
- Första start:** 18.30, HD 0-6
- Tävlingsexpedition:** Klubbstugan elljusspåret.
- Nummerlappar:** Hämtas klubbvis i klubbstugan.
- Parkering:** Parkering i anslutning till elljusspåret, samåk gärna.
- Ombyte:** Möjlighet till ombyte finns i en värmestuga.
- Köldgräns:** - 15
- Fika:** Saft och bulle till de tävlande, korv och kaffe till försäljning
- Upplysningar** Anders Andersson 070-5530815 ,anders@uaakeri.se

**Segersta OK hälsar tävlande och publik hjärtligt välkomna**