

Budkavlen



Mars 2016

Innehåll

- Ordförandes rader
- Träningsprogram
- Måndagsgympa
- Resultat Vinterrogaine 13/2
- Inbjudan Ultralång KM
- Inbjudan Upptaktsdag
- Inbjudan Nybörjarkurs
- Inbjudan Skogsskolan 2016
- Barn- och ungdomsorientering
- Tävlingsarrangemang 16-17/4
- Inbjudan Klubbresa till Alfta-Ösas tävlingar
- Lidingöloppet

Ordförandes rader!

Ett stort TACK för förtroendet att få leda Sundbybergs IK´s allra trevligaste och bästa sektion ytterligare ett år.

Glädjen att skapa något tillsammans med andra ger mig energi och mycket tillbaka. Vi är en bra sammansatt styrelse med bra organisation och bra bemanning i alla kommittéer och uppdrag.

Planeringskonferens

Några höjdpunkter från vår årliga planeringskonferens. Den var välbesökt och vi behandlade flera viktiga framtidsfrågor.

Följande beslut fattade vi.

Thomas Widehag blir sammankallande i den arbetsgrupp, tillsammans med Liselott Kihl, Marita Samuelsson och Bengt Svensson, för att se över TRUNK och deras (vår) organisation. Avstämning kommer att ske löpande under året.

Arrangemang – I samband med det kom ett förslag upp till sprintkamp enligt norsk modell upp. Med tanke på att vi har många sprintkartor så har vi bett Ronny Nordgren att börja titta på ett koncept.

Det kom fram olika förslag på hur vi kan bli bättre på information. Åsa Lindh tillsammans med kommunikationsgruppen börjar jobba med det.

Årsmöte

Vi har, som sagt ovan, haft sektionens årsmöte och vi kunde bli glädjas åt en stabil och kontrollerad ekonomi och en fantastisk verksamhet. Vi vill mycket med vår verksamhet!

Styrelsen har sedan dess formerat sig som följer.

Ordförande: Jan Kihl

Vice ordförande: Cecilia Westström

Kassör: Tomas Borg

Sekreterare: Åsa Lindh

Ledamöter: Ingegerd Carlsson, Thomas Widehag samt Ulf Hansson.

Ulf är vårt nya tillskott i styrelsen som ersätter Henrik Persson som avböjt om val.

Ett stort TACK till Henrik för hans fyra år i styrelsen. Henrik har tillfört struktur till styrelsen och genom sitt positiva och analyserande sätt att vara styrt om i vår verksamhet på ett positivt sätt. Han har varit ett gott stöd i planering och genomförande av vår planering. Jag hoppas och tror att du kommer att vara starkt delaktig i vår verksamhet även i fortsättningen.

Revisorerna (Ebbe Adolfsson och Hans-Erik Persson) omvaldes och till valberedning för 2016/2017 valdes Anna Falk, Joakim Skantzte, Bengt Svensson och Urban Ståhl.

Upptaktsdag

Vår numera traditionella upptaktsdag planeras till 12 mars. Det känns som en bra start på tävlingssäsongen 2016 att starta med ett läger med många möjligheter att prova på sin idrott. Separat inbjudan finns på skvallret och i denna Budkavle.

Tävlingsarrangemang 16 – 17 april 2016

Årets större arrangemang äger rum redan helgen 16 – 17 april med Bogesundslandet som samlande punkt. Sundbybergs IK och Solna OK ordnar i samarbete dessa tävlingar. Som vanligt är det viktigt att du som medlem ställer upp och hjälper till. Mer info om detta på annan plats i denna Budkavle.

Ursvik Xtreme

Under 2016 kommer vi i orienteringssektionen att själva ansvara för och genomföra Ursvik Xtreme. Det innebär att vi behöver bemanna med några personer till per tävlingskväll. Kan och vill du hjälpa till så kontakta mig, Cecilia Westström eller Hans-Erik Persson. Tävlingsdatum är satta till följande tisdagkvällar. 19 april, 3 maj, 7 juni, 21 juni (under våren) och 16, 30 augusti samt 13 september (under hösten).

Upplägget är i stort som föregående år med två distanser (7,5 och 15 km) och fyra olika klasser, både herr och damklass för båda distanserna.

Motions-OL

Vi kommer att ordna 12 motionsorienteringar tillsammans med Solna OK under 2016. Med start 28 april. Mer information om detta i nästa Budkavle.

Under våren kommer vi att ordna en städkväll i samband med en träningskväll. Detta för att fullfölja åttagandet i vårt miljöstipendium (25000 kr) som vi fått av Sundbybergs Stad. Vi återkommer med datum.

Vi kommer även att för tredje året att ordna Järvastadsloppet. Det går söndag den 29 maj. Notera det i din kalender!

Vi har även bokat in förslag på när våra KM-tävlingar ska avgöras. Vi återkommer även kring detta i kommande informationer när arrangemangen börjar klarna.

Kolla gärna på vår hemsida (www.sik.org/orientering) eller vår skvallersida efter senaste nytt.

Jag hoppas att just du trivs med oss i Sundbybergs IK och vår verksamhet.

Passa kartan!

Jan Kihl

Idrotta med glädje!

TRÄNINGSPROGRAM MARS 2016

FEBRUARI						
			träning	tävling	arrang	
6-Mar	Vinterserien, Järla		x			
7-Mar	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
8-Mar	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
9-Mar	MSBN, Final, Attunda			x		Ordinarie anmälan 2 mars
10-Mar	torsdagsträning	17.30 Brotorpshallen	x			start utomhusträning ungdomar
10-Mar	Teorikurs violett-svart	18.00 motionsgården	x			
12-Mar	Upptaktsdag	Uppsala	x			
13-Mar	ULTRA KM	Lida		x		Anmäl via eventor
14-Mar	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x			
15-Mar	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x			
16-Mar	Nattcup 8			x		BVSOK
17-Mar	torsdagsträning	17.30 Brotorpshallen	x			
17-Mar	Teorikurs violett-svart	18.00 Motionsgården	x			
17-Mar	Teknikträning med grannklubbar		x			
19-Mar	Nyköpingsorienteringen			x		

20-Mar	Måsenstafetten				x		
21-Mar	måndagsgympa	19.00 Rissnehallen	x				
22-Mar	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x				
	Påskläger 25-30 mars, Åhus		x				
25-Mar	Påskorientering, Kjula				x		
26-Mar	Kringelträffen, Södertälje				x		
27-Mar	Påskdubbeln, Lång, Skogsfalken				x		
28-Mar	Påskdubbeln, Medel, Skogsfalken				x		
29-Mar	tisdagsträning	18.15 motionsgården	x				
31-Mar	torsdagsträning	17.30 Brotorpshallen	x				

Kolla alltid skvallerndan för senaste info

Lite förvarning för april:

- Vi arrangerar tävling 16 april, alla behöver hjälpa till. Ungdomar upp till 16 får springa.
- Många viktig tävlingar och stafetter, tex Rånäs.
- Torsdagsträning kör igång
- Löpträning och teknikträningar för alla.
- Nybörjarkursen kör igång

Måndagsgympa Rissnehallen

Välkomna till 2015-2016 säsong gympa i Rissnehallen.

Måndagar, samling Rissnehallen 18.55.

Rolig träning med många klubbkamrater. En bra genväg till fin löpform och bra resultat 2016.

Alla kan vara med, lätt att anpassa nivån efter egen förmåga. Både ungdomar och vuxna.

Vill gärna ha hjälp av lite fler passledare. Hör av dig om du vill leda ett pass.

Vi har hallen mellan 19 och 20. Samlingen är därför 18.55 så att vi kommer igång i tid.

Vi ses på gympan!!!

Bengt

Sundbybergs IK

B&L Vinterrogaine

Bergshamra IP, 13 februari 2016

RESULTAT LÅNGA, 2-TIMMARS (maxtid 2.00.59, avdrag 5p/min)

2-timmars (15 deltagare)

Placering	Namn	Klubb	Poäng	Tid
1	Kristoffer Tengroth	Sundbybergs IK	650	108:49
2	Anna Falk	Sundbybergs IK	650	108:54
3	Mårten Lundqvist	Sundbybergs IK	650	110:39
4	Simon Mellin	Sundbybergs IK	650	112:25
5	Lars Palmqvist	Järfälla OK	650	118:51
6	Christoffer Norrman	Tunda OK	650	120:09
7	Göran Jonsson	Sundbybergs IK	610	118:27
8	Moritz Hammar	Sundbybergs IK	570	108:11
9	Jan-Olof Bogren	Sundbybergs IK	560	111:14
10	Ronny Nordgren	Sundbybergs IK	560	112:46
11	Bengt Svensson	Sundbybergs IK	525	121:20
12	Frank Steiner	Järfälla OK	520	110:59
13	Emil Lejonklou	Sundbybergs IK	400	118:50
14	Tobias Abrahamsson	Sundbybergs IK	350	86:12
15	Stefan Abrahamsson	Sundbybergs IK	350	92:00

RESULTAT KORTA, 1-TIMMARS (maxtid 1.00.59, avdrag 5p/min)

1-timmars (20 deltagare)

Placering	Namn	Klubb	Poäng	Tid
1	Peter Albinsson	Järfälla OK	280	51:17
2	Anton Silier	Järfälla OK	280	57:50
3	Göran Lundqvist	Järfälla OK	280	59:35
4	Ebbe Adolfsson	Sundbybergs IK	255	66:49
5	Thomas Lundin	Sundbybergs IK	220	59:22
6	Vilde Wold	Sundbybergs IK	220	59:34
7	Eskil Widehag	Sundbybergs IK	220	59:53
8	Åsa Lindh	Sundbybergs IK	220	59:54
9	Thierry Reignier	Järfälla OK	210	54:19
10	Peder Haugaard-Pedersen	Sundbybergs IK	210	56:57
11	Malin Kvarnefalk	Järfälla OK	190	50:16
12	Martin Kvarnefalk	Järfälla OK	190	50:17
13	Cecilia Westström	Sundbybergs IK	190	55:20
14	Morgan Karlsson	Sundbybergs IK	180	50:51
14	Lisa Eriksson	Sundbybergs IK	180	54:18
16	Jan Lindh	Sundbybergs IK	180	59:30
17	Arne Kvarnefalk	Järfälla OK	120	55:19
18	Malin Albinsson	Järfälla OK	110	51:49
19	Magdalena Wold	Sundbybergs IK	70	53:03
20	Ylva Lundin	Sundbybergs IK	70	53:05

ULTRALÅNG KM

SÖNDAG 13 MARS

LIDA

SAMLING 10.00 (SENAST), START 10.15.

DET KOMMER FINNAS TRE BANOR ATT VÄLJA PÅ:

- LÅNG (CA 5KM)
- ÄNNU LÄNGRE (8-9km)
- LÄNGST (12km)

DET BLIR LÅNGA FINA BANOR MED FÅ KONTROLLER OCH HÄRLIGT VÅRVÄDER.

VI HAR I ÅR OCKSÅ EN 5KM BANA SÅ ATT VÅRA UNGDOMAR KAN VARA MED OCH SPRINGA

OMBYTESMÖJLIGHETER FINNS.

ANMÄL SENAST 10 MARS VIA EVENTOR (KLUBBTÄVLING) ELLER VIA ANMÄLNINGSTRÅD PÅ SKVALLERSIDAN.

OBS: MAX 50 DELTAGARE, PRIORITET FÖR SIKare, ÖVRIGA I MÅN AV PLATS.
BANLÄGGARE: BENGT SVENSSON

Välkomna!

Upptaktsdag 12/3

Lördagen den Lördag den 12/3 är det upptaktsdag för årets orienteringssäsong vid Sunnersta friluftsgård i Uppsala. <http://goo.gl/qo73dG>

Samling vid Sunnersta ombytta för träning klockan 10. Träningen kör vi på karta i Lunsen som ligger någon km öster om Sunnersta och det kommer att finnas banor som passar alla nivåer.

Program

9.00 samling i Ursvik för gemensam avfärd
10.00 samling vid Sunnersta ombytta för träning
dusch och ombyte
12.00 lunch
12.45 teori and planering
14.00 ombyte för eftermiddagsträning
cirka 16.00 Avslut

Observera att vi inte har tillgång till dusch efter sista passet, så ta med ombyte så att ni kan ta er hem utan att frysa.

Anmälan snarast dock senast onsdagen den 9/3 på klubbens sida på Eventor:

<http://eventor.orientering.se/Activities/Show/4675>

Häng med på en skojig dag med bra träning i Lunsen, söder om Uppsala.

Välkomna!

Trunk genom Mats



SKATTJAKT I SKOGEN!

VILL DU LÄRA DIG ORIENTERA? SPRINGA I SKOGEN MED KARTA ?

Kom och lär dig använda orienteringskartan, spring orienteringsbanor i skogen och lek orienteringslekar med nya kompisar! Alla från 8 år (födda 2008) kan vara med.

Första gångerna samlas vi vid Ursviks Motionsgård. Tänk på att det kan vara blött och lerigt på marken de första gångerna, så ta inte finaste skorna! I övrigt gäller bekväma kläder du kan röra dig i utomhus.

Vi tränar på torsdagar kl 17.30, med start vecka 14 (veckan efter påsklovet).

Två av gångerna under våren samlar vi poäng till klubben i "Ungdomsserien", en enkel lagtävling i orientering med klasser som passar alla, även nybörjare, eftersom man kan ha med sig en "skugga" på banan. Vid dessa tillfällen är vi på andra platser än i Ursvik.



Anmäl Dig på vår hemsida:

<http://www.sikororientering.se/UngdomsOLVT16>

Frågor? Kontakta

Liselott Kihl, liselott.kihl@bredband.net, tel. 070-691 59 66

Kostnad:

Medlemmar i orienteringssektionen: 400 kr

Medlemmar i annan sektion i SIK: 600 kr (t.o.m 12 år) Då blir du medlem i orienteringssektionen.

Icke medlem i SIK: 800 kr (t.o.m 12 år) Då blir du medlem i SIK och orienteringssektionen.

Dessa kostnader täcker hela året, dvs du behöver inte betala igen i höst!

Du kan också vara med på våra övriga medlemsaktiviteter, t ex vår löpträning på tisdagar.



VÄLKOMMEN!

PS. Sundbybergs IK arrangerar orienteringsskola under vecka 25 och vecka 33 på sommarlovet också. Man kan vara med på båda eller bara orienteringsskolan om man vill. Om du är intresserad, maila så får du separat inbjudan till sommarkursen lite senare i vår.

PS2: Har du orienterat förut? Då kan du vara med på Ungdomsträningen, som är på torsdagar kl 17.30 i Ursvik. Kontakta Bengt Svensson, 070-5282486 bengt.svensson@keysight.com



Skogsskolan 2016

Vecka 25 och 32

Varmt välkomna till årets Skogsskolor! Dagar fyllda av orientering, lek och skoj tillsammans med oss i SIK:s orienteringssektion! Under sommaren erbjuder vi två Skogsskolor, med liknande upplägg:

Vecka 25, 20-23 juni: Passar alla från nybörjare till dig som har OL-vana upp till vit nivå och är född 2003-2008.

Vecka 32, 8-12 augusti: Passar alla från nybörjare till dig som har OL-vana upp till orange nivå och är född 2002-2008.

Program:

Vi kommer under veckan vara ute i skogen och på markytorna i Ursviks motionsområde. Vi leker, kör stafetter, tränar orientering och har kul mest hela tiden! Utomhus är vi oavsett väder, men är det alltför dåligt väder kan vi gå in i Motionsgården eller Brotorpshallen. Lunch ingår*, och vi bjuder på saft och frukt när magen börjar kurra på eftermiddagen. Samling sker vid klubbstugan kl. 9.00 varje morgon och det roliga håller på fram till ca 14.30. Vi ordnar tillsyn om ni har svårt att hämta direkt.

*Vecka 32 erbjuder vi dem som kommit till gul/orange svårighetsnivå att några av dagarna åka till andra kartomåden. Fortfarande samma tider, med samling och avslutning i Ursvik. Dock kan vi inte erbjuda lunch vid dessa tillfällen, utan den medtages. Resor ingår i priset.

Anmälan senast söndag 1:a maj, gäller båda lägren. (Först till kvarn-principen gäller dock) Anmälan sker på formulär:

<http://www.sikororientering.se/skogsskolan16>

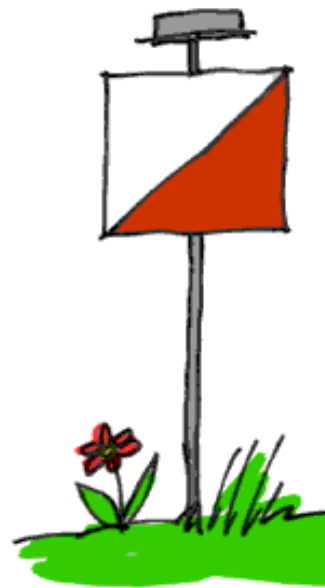
Kostnad (faktureras):	Medlemmar OL-sektionen	Övriga
Vecka 25 (4 dagar)	720 kr	920 kr
Vecka 33 (5 dagar)	900 kr	1 100 kr

Vid frågor kontakta:

Liselott Kihl – liselott.kihl@bredband.net , tel: 070-691 59 66

Ellen Hellesøy – ellen.bjorndotterhellesoy@gmail.com , tel: 073-8901010

Astrid Simonsson – astrid.a.simonsson@gmail.com , tel: 073-0592184





ORIENTERING FÖR BARN/UNGA

I Sundbybergs IK:s Orienteringssektion har vi massor av aktiviteter för både stora och små. Vårens aktiviteter börjar kring påsk, lite olika för de olika aktiviteterna. Här ser du vad du och dina barn kan anmäla er till:

SKOGSSKUL 6-7 år

Vi springer och leker i skogen i Ursvik, ibland med orienteringsinspirerade inslag. Bra för balansen och hela kroppen, men framför allt roligt, och en inkörsport till vår Nybörjargrupp! Tisdagar 18.15.



ORIENTERING FÖR NYBÖRJARE 8-12 år

Kom och lär dig använda orienteringskartan, spring orienteringsbanor i skogen och lek orienteringslekar med nya kompisar! Alla från 8 år (födda 2008) kan vara med. Torsdagar 17.30.

FART&FLÄKT 8-12 år

Här börjar vi så smått med löpträning på olika underlag, men alltid på ett lekfullt sätt, och alltid i naturen i Ursvik. Ibland med inslag av orientering, men inga förkunskaper krävs. Du kan vara med i både Nybörjargruppen och Fart&Fläkt, det kostar inget extra. Tisdagar 18.15.



INTERVALLTRÄNING 13 år och uppåt

I denna grupp tränar ungdomar och vuxna löpning tillsammans, men på egna villkor. Spring så många varv du orkar och hinner, utan att tappa kontakten med de övriga, så blir det mer peppande och roligare. Fantastiskt effektivt om du vill bli snabbare och starkare! Backträning och intervaller avslutas med lite styrketräning. Pågår hela året! Tisdagar 18.15.

Har du orienterat förut? Då kan du vara med på Ungdomsträningen, som är på torsdagar kl 17.30 i Ursvik.

Lovaktiviteter, se här!

SKOGSSKOLAN
vecka 25&32 på sommarlovet, samt 3 dagar på höstlovet.
Dagar fyllda av orientering, lek och skoj med våra unga glada ledare! Titta efter info om Skogsskolan på vår hemsida!

VÄLKOMMEN!

Anmäl Dig på vår hemsida:

<http://www.sikorientering.se/UnedomsOIVT16>

Vid frågor, kontakta Liselott Kihl,

liselott.kihl@bredband.net
tel. 070-891 59 86

Kostnader: Två gånger kan du prova gratis, sen gäller följande:

Skogsskul, Fart&Fläkt och Intervallträning: Enbart medlemskap i Orienteringssektionen, vilket är per år:

12 år: 400:-, 13-19 år: 500:-, 20 år och äldre: 800:-, Familjeavgift: 1150:-

Nybörjargruppen:

Medlemskap i orienteringssektionen plus kursavgift 300 kr

Dessa kostnader täcker hela året!



Vi arrangerar tävlingar tillsammans med Solna OK

Långdistans lördag 16 april 2016 (UP) Medeldistans söndag 17 april 2016

Sundbybergs IK kommer i vår att genomföra ett samarrangemang tillsammans helgen 16 – 17 april på västra Bogesund. Det kommer att vara en nyritad karta på ett område som det inte tävlats på de senaste 30 åren.

Sundbybergs står som huvudarrangör för lördagens långdistans och Solna ansvarar för medeldistansen på söndagen. Varje klubb har tagit huvudansvaret för ett par tunga funktioner var, sedan är tanken att vi ska ansvara för resten var för sig, så långt det går. Sundbyberg har huvudansvaret för TC och Dusch samt markan medan Solna har ansvaret för start och IT/sekretariat. Därmed inte sagt att vi kommer att ställa upp med resurser i kanske främst sekretariatet någon av dagarna.

För att genomföra detta så behövs det funktionärer och vi hoppas på din hjälp, främst under lördagen men även under söndagen. Veckan innan kommer det behövas hjälp att bygga upp TC (kvällstid samt fredagen), kartplock och kontrollutsättning.

Hör av dig till Ingegerd om du kan hjälpa till veckan innan (kvällstid), fredagen, lördag och/eller söndag så snart som möjligt.

Email: ingegerd.65.carlsson@gmail.com

Mobil: 070 353 7042

Att det här är vår största inkomskälla till vår härliga verksamhet tål at sägas igen och till sist:

Glöm inte baka till markan!!

(Vi tänker sol, 13-14 grader och bra banor i fin terräng ☺)

Tack på förhand!

Ingegerd och övriga tävlingsledningen



2016-01-26

Sundbybergs IK orientering klubbresa till tävlingarna Alfta-Ösa

- Datum** 3-dagars tävling lördag 2016-06-04 – måndag 2016-06-06 nationaldagshelgen
- Plats** Hälsingland, öster Edsbyn, söder Alfta-Ösa, Skålsjön, körtid med bil 3 h 15 min
- Boende** Klubben har bokat boende för 45 personer i Skålsjögården, nära tävlingsområdet
<http://www.skalsjogarden.se/>
- Kost** Serverad frukost och serverad middag (lunch äts vanligtvis på tävlingscentrum).
Kvällsmål kl 2045 te, skorpor, en grillkorv på grillen (ombesörjs av klubben, de fixar termosar varmvatten)
- Kostnad** Det finns - bäddar för 20 pers, från fre – sön (3 nätter)
- bäddar för 25 pers, från lör – sön (2 nätter)
- 19 st 2-bäddsrum, 1 st 5-bäddsrum, 1 st 3-bäddsrum, 1 st 1-bäddsrum
- Bädd med lakan och frukost 350 kr/natt (inkl städning av Skålsjöpersonalen vid avresa)
- Bädd barn, i annat hus med våningssängar med lakan och frukost 300 kr/natt (barn t.o.m. 15 år)
- Middag samma pris vuxen och barn 125 kr/middag
Räkneexempel familj 4 personer, 2 vuxna, 2 barn, 3 nätter, 2 middagar =
 $(350 \times 2 + 300 \times 2) \times 3 + (4 \times 125) \times 2 = 4.900$ kr (ganska hårt prutat från inledningsvis 5.800 kr)
kostnaden 4.900 kr är i linje med boende på Svenska Turistföreningens fjällstationer (4.500 kr)
- Terräng** Lättilöpt tallhed med några större höjdparter där stenigheten är något högre än på de flackare områdena. En del större myrområden
- Anmälan** Anmälningssida kommer läggas upp på Eventor <http://eventor.orientering.se/Activities?organisationId=373>
Anmälan senast söndag 2016-04-24 (dock först till kvarn på bokat boende)
- Målgrupp** För alla som vill tävla lite, från 7-årsåldern till 90 år. Alla klasser inklusive inskolning och motionsklasser
- Frågor** Frågor kring tävlingarna fråga ledarna t ex Jajja Bogren och Anna Falk
Frågor kring boende prata med Urban Ståhl 073-412 66 91 / [urban380 at gmail.com](mailto:urban380@gmail.com)

Nu kör vi
Sundbybergs IK orientering!!

Urban Ståhl





Anmäl era klubbmedlemmar till en lägre avgift

Hej,

Här kommer ett mycket bra erbjudande för föreningar vars aktiva är intresserade av att delta i höstens lidingölopp!

Föreningar anslutna till Svenska friidrottsförbundet, Svenska orienteringsförbundet eller Svenska skidförbundet erhåller rabatt på anmälningsavgiften. Ni betalar den lägre avgiften (som annars gällde t o m 31/12). **Anmälan skall göras via www.lidingoloppet.se/sv/Anmalan/ senast 31/5 (i mån av plats).**

Erbjudandet gäller för samtliga klasser på lördagen 24 september samt Lidingö Tjejlopp på söndagen 25 september. OBS! Erbjudandet gäller inte för Lilla Lidingöloppet och Knatteloppet, men ni kan givetvis anmäla till de loppen vid samma tillfälle.

Anmälan görs via vår hemsida. **Ni behöver då en speciell kampanjkod som ni får genom att kontakta oss via info@lidingoloppet.se**

Anmälan och betalning oss tillhanda senast 31 maj (i mån av plats).

Avgifter:

MK30	725 kr (ord. 770 kr)
MK15	440 kr (ord. 515 kr)
M50/M22	335 kr (ord. 445 kr)
M60/70/80, K50/60/70/80	265 kr (ord. 315 kr)
P17/19, F17/19/22	215 kr (ord. 270 kr)
Lidingö Tjejlopp	405 kr (ord. 445 kr)

Har ni några frågor är ni välkomna att kontakta oss på telefon 08-765 26 15 eller e-mail info@lidingoloppet.se

Väl mött 23-25 september 2015!

Lidingöloppet
Box 10057 S-181 10 Lidingö Sweden
Tel: +46 8 765 26 15
Fax: +46 8 765 88 37
E-mail: info@lidingoloppet.se
www.lidingoloppet.se