



## Inbjudan Marsipangrisloppet 2010

Välkomna till vår traditionella julavslutning med Marsipangrisloppet. Marsipangrisloppet är en rolig klubbävling där alla har samma chans att vinna. Den vinner som bäst lyckas gissa sin tid på en valfri bana, som man sedan springer utan medhavd klocka. Efter tävlingen samlas vi för gemensam fika (saft/kaffe/te, lussekatt och pepparkakor som klubben bjuder på) samt prisutdelning för Marsipangrisloppet.

Plats: Frölunda OL's klubbstuga  
När: söndag 12 december 2010  
Start: Klockan 10.30-11.30



Så här gör du:

### Anmäl dig!

I första hand via mail till [marsipangrisloppet@frolundaol.se](mailto:marsipangrisloppet@frolundaol.se) eller på lista i klubbstugan. Alternativt till fam. Almehed 031-28 63 41 eller fam. Johansson 031-87 34 82. Meddela gärna även vilken bana du vill springa. Anmäl dig även om du bara kommer för att fika! Anmäl senast 10 december.

### Välj en av följande banor:

- Nybörjare c:a 2 km (vit)
- Ungdom c:a 2-3 km (gul)
- Motion/Ungdom c:a 3-4 km (orange/röd)
- Kort c:a 3 km (svart)
- Lång c:a 5-6 km (svart)

Uppskatta den tid det kommer att ta för dig att springa banan.

Gå till "sekretariatet" och meddela den tid du gissat på.

Startstämpla, spring banan och målstämpla.

Det finns inga stämplor vid skärmarna utan touch mot skärm räknas som stämpling.  
**Ta med Sportident om du har**, annars får du låna klubbens.

## Välkomna!