

Saltsjöbadens IF Modern Femkamp i samarbete med Svenska Mångkampsförbundet har härmed nöjet att inbjuda till:

SM/JSM/USM i Biathle söndagen den 5 september 2010

Plats: Velamsund, Nacka

www.velamsund.se

Klasser: Seniorer - herrar och damer
Juniorer - herrar och damer
Ungdomar - pojkar och flickor

Program: Söndag 5 September

10.00 Banvisning Velamsund, Badplatsen
10.30 Efteranmälan stängs
11.00 Start flickor/pojkar ungdom D & E -12 år
500m löp + 50m sim + 500m löp
11.20 Start flickor/pojkar ungdom C 13-14 år
500m löp + 100m sim + 500m löp
11.40 Start Pojkar ungdom B 15-16 år
1000m löp + 200m sim + 1000m löp
12.00 Start Flickor ungdom B 15-16 år
1000m löp + 200m sim + 1000m löp
12.20 Start Herrar seniorer/juniorer/ungdom A/masters*
1500m löp + 200m sim + 1500m löp
12.40 Start Damer seniorer/juniorer/ungdom A/masters*
1500m löp + 200m sim + 1500m löp
13.00 Prisutdelning

Regler: UIPM regelverk i tillämpliga delar. Skor får användas under simningen men ska användas under löpningen.

Boende: *Velamsunds vandrarhem ligger i naturskön miljö med badplats i insjö. Vandrarhemmet är öppet året runt och har fyra rum med fyra bäddar i varje. Priser: Vuxen 175:-, barn 125:-, helt rum med fyra bäddar 550:-. För bokning av rum ring, Tel 08-747 98 07*

Anmälan: Senast den 29 augusti till: jan.lombach@whitecase.com
Vv använd bilagda anmälningsformulär. Efteranmälan på plats från 9.45.

Startavgift: 150:-. Startavgiften betalas in i samband med anmälan till PlusGirokonto: 920 87 63-4

Transporter: Föreningarna svarar själva för sina transporter.

* Ungdom A 17 – 18 år, junior 19 – 21 år, senior 22 – 39 år, masters 40 - äldre

VÄLKOMNA!!

Saltsjöbadens IF Modern Femkamp