

KVANTUM serien

INBJUDAN!

Gå, lunka eller spring!

På elljusspåret, Dammekärr Nödinge.

Ruset

Pojkar -7 år	f. 99 och senare	1,5 km
Pojkar 8-9 år	f. 97-98	1,5 km
Flickor -7 år	f. 99 och senare	1,5 km
Flickor 8-9 år	f. 97-98	1,5 km

Tidtagning Start kl. 18.45

Kvarten

Kvinnor 16 år -	f. 90 och tidigare	5,0 km (2x2,5 km)
Flickor 10-11 år	f. 95-96	2,5 km
Flickor 12-13 år	f. 93-94	2,5 km
Pojkar 10-11 år	f. 95-96	2,5 km
Pojkar 12-13 år	f. 93-94	5,0 km (2x2,5 km)

Tidtagning Start kl. 18.50

Tisdagarna

3 oktober
10 oktober
17 oktober
24 oktober
31 oktober
7 november

Varvet

Män 16 år och äldre	f. 90 och tidigare	10,2 km (3x3,4 km)
Pojkar 14-15 år	f. 91-92	6,8 km (2x3,4 km)
Flickor 14-15 år	f. 91-92	3,4 km
Motion:	Män och kvinnor alla åldrar	3,4 km
Motion:	Män och kvinnor alla åldrar	6,8 km (2x3,4 km)

Tidtagning Start kl. 19.05

Lunken

3,4 km GÅ eller LUNKA
Män och kvinnor i alla åldrar.
Utan tidtagning. Hundar ej tillåtna.
Start kl. 18.00-18.30

Priser!

- Medalj till de tre främsta baserat på de tre bästa tiderna. I Lunken och Motionsklasserna enbart utlottade priser.
- Utlottade priser bland alla deltagare på varje deltävling och sammanlagt bland alla som deltagit minst tre gånger.
- Nummerlappen kan efter varje deltävling bytas mot 1 kg bananer hos Kvantum, Ale Torg.



Välkomna önskar
Kvantum & Alehof

Anmälan
via www.alehof.se
eller vid start.
Kom i tid!



Övrigt

Upplysningar:
OK Alehof tel 0303-22 99 90
e-post: kansliet@alehof.se
hemsida: www.alehof.se

Vägbeskrivning:
Dammekärr 5 km öster Ale Torg,
Nödinge. Skyltat från vägen mot
Ryd. Avgiftsfri omklädning med
dusch och bastu. Servering finns.

Avgift

Vuxna (f. -90 o. tidigare)	120 kr/6 ggr alt. 40 kr/gång
Ungdomar (f 91- och senare)	60 kr/6 ggr alt. 20 kr/gång

ICA

KVANTUM

Ale Torg

E-post: kundkontakt.ale@kvantum.ica.se
Tel 0303-975 00

Öppet alla dagar 9-21
Även vår manuella delikatess



VÄNLIGA
VAROR



SVENSKA SPEL



Bankomat

