

**Värdar till Söndagarnas Långdistanslöpning 2008**

Det blir "lågintensiva långdistanspass" där alla från 9 år och uppåt startar tillsammans och kör en bit gemensamt för att sen dela upp sig efter ork och förmåga till en lagom skön löprunda för att till sist avsluta med en dusch och bastu i klubbstugan.

Vi kommer att fortsätta 6 januari och fram till i början av mars någon gång (beror på hur programmet med läger och tävlingar ser ut inför orienteringssäsongen).

Och kom ihåg, du behöver inte vara topptränad för att vara med, men du kanske blir det tills vårsolen börjar värma både skogsstigar och myror.

<b>Datum</b>	<b>Ansvariga uppdaterat 2008-01-15</b>
<b>6/1</b>	Fam. Jutvik-Guterstam
<b>13/1</b>	Fam. Kindlundh
<b>20/1</b>	Fam. Gimholt
<b>27/1</b>	Fam. Halldin-Ring
<b>3/2</b>	Fam. Lindell
<b>10/2</b>	Fam. Eklund
<b>17/2</b>	Jan-Åke Mahlin
<b>24/2</b>	Patrik Oskarsson

**Till ansvariga:**

Din uppgift är att **läsa upp, sätta på bastun** och se till att alla kommer i väg på en i förväg uppgjord runda.

**Vill du byta dag så hör av dig till någon annan på listan!**

Ett antal förslag på olika rundor kommer att finnas. Det beror lite på vädret (snöläget) hur en sådan kan se ut. Är det mycket snö, håller man sig kanske mest på vägar och stråk som är plogade (men viss snöpulsning kan det också bli, det är bra träning). Vid snöfritt eller bara lite snö, kan färden styra in även på skogsstigar och gena lite i skogen. Någon form av kartor kommer att finnas för varje löprunda.

En variant är också att man skjutsas iväg någonstans och sedan springer hem någon lämplig rutt (gäller kanske mer de som springer de kortare distanserna för att de ska få lite variation).

**TT-kommittén fixar förslag, men du får gärna ha egna idéer!**

Samling vid klubbstugan alltså med "insläpp" mellan 09.45-10.05, därefter springer vi ut så snart som möjligt.

Sen får vi väl utveckla det hela i den riktning vi finner lämpligt med tanke på deltagare, väder och annat.