



Start och mål	Motionsspåret vid Brattås CKs klubbstuga, Hällevi IP, Henån
Banor/starttider	Kuperad terräng och hållmark, märkta med reflexer. Pannlampa är obligatoriskt. Kartor och utförligare beskrivning av samtliga banor finns på www.brattasck.se • Ungdomsbanan 1,5 km, start kl. 17:15 (vuxen får springa med) • Mellanbanan 5 km, start kl. 17:50, insläpp 10 min innan • Långa banan 8,5 km, start kl. 18:05, insläpp 10 min innan
Klasser	• Ungdomsbanan: F/P12 (f. 2014 eller senare) • Mellanbanan: F/P14 (f.2012-2013), F/P16 (f.2010-2011), Kvinnor, KM / Män, MM • Långa banan: Kvinnor, KL / Män, ML
Tidtagningschip	Alla deltagare springer med tidtagningschip runt ankel. Utlämning och avprickning sker i källaren under Brattås klubbstugan. Tidtagningschipet lämnas tillbaka efter målgång.
Anmälan och avgift	Anmälan och betalning via Arena Time . Ordinarie anmälan söndag 8 november. Startavgift barn/ungdom 4 -16 år 100 kr, för övriga 200 kr. Ange i anmälan födelseår och förening/bostadsort. Efter 8 november efteranmälan fram till 30 min före start, för 125 kr barn/ungdom och 250 kr för vuxen.
Omklädning	Omklädning och dusch inomhus i Brattås CK:s klubbstuga.
Servering	Hamburgare, korv, kakor, dricka, kaffe m.m.
Toaletter	Finns i Brattås CK:s klubbstuga.
Priser:	Till alla som springer ungdomsbanan vid målgång, samt till de tre bästa i övriga klasser. Utlottningspriser bland alla startande.
Upplysningar:	Magnus Arvidsson, marvidsson2005@gmail.com , 0727376511 Caroline Ohlsson, caroline.ohlss@gmail.com , 0739233581