

# 10-Mila

29-30 april 2006

## Damer

Sträcka	Gaffel		Längd	Löptid	Löpare
1	Ja	Dag	6430-6630 m	40 min	Johanna Svensson
2	Ja	Dag	6430-6630 m	40 min	Stina Albinsson
3	Nej	Dag	4730 m	30 min	Ellen Albinsson
4	Ja	Dag	6060-6110 m	35 min	Sanna Söderlind
5	Ja	Dag	8560-8610 m	50 min	Anna Karlsson

Reserver: Kristina Johansson och Anne Turesson

## Herrar

Sträcka	Gaffel		Längd	Löptid	Löpare
1	Ja	Natt	14000 m	75 min	Tommy Ask
2	Ja	Natt	14000 m	75 min	Håkan /Mikael
3	Ja	Natt	6500 m	35 min	Mikael/Håkan
4	Nej	Natt	18000 m	100 min	Björn Andersson
5	Ja	Natt	6500 m	35 min	Torbjörn Johansson
6	Ja	Natt/Gryning	9400 m	50 min	Per Sigvardsson
7	Ja	Gryning/Dag	9400 m	50 min	Peter Aronsson
8	Nej	Dag	6500 m	35 min	Fredrik Eriksson
9	Ja	Dag	12000 m	65 min	Fredrik Johansson
10	Ja	Dag	16000 m	85 min	Robert Karlsson

Reserver: Kenneth Waltersson, Stefan Svensson, Henric Johnsson  
Stefan Larsson och Andreas Johnsson

Nu börjar dagen 10-mila att närma sig och nya direktiv att följa.

Finslipa formen med teknik pass och något intervall pass.

Hör av Er om dagsform till UK ggr 2 senast onsdag 26/4

UK Fredrik Eriksson 84030 alt 073/6311518 Kristina Johansson 0370-86263

Ta med: Matsäck vägen upp (Bara ett kort stopp), Sovsäck, Liggunderlag, Egen stol  
Nattlöpare tar dessutom med laddad pannlampa, extra akutlampa, extra kompass

Samling: 06,15 BSOK:s klubbstuga

*Samåkning med OK Stigen.*