



## **BSOK-PM 10-mila 2010 i Finspång**

Kavlevärd: Per Sigvardson

UK: Per Svantesson

### **Avresetider**

**U-laget, damlaget och ledare**

Fredag 30/4 kl 17.00 från klubbstugan. Buss.

**Herrlagen**

Lördag 1/5 kl 14.00 från klubbstugan i egna bilar.

Vi ser **gärna** att så många som möjligt följer med i bussenn upp på fredagen och hejar fram vår ungdomar och damer! Vi har ju fantastisk logi i år och det finns plats i bussen. De herrar som vill åka buss meddelar bara Per Si detta så vi vet hur många vi blir.

### **Chaufförer lördag**

Peter Aronsson, Stefan Svensson, Henrik Johnsson, Fredrik Eriksson. Dessa chaufförer är ansvariga för lördagens avresa. Kan räcka med 3 bilar. Hör av dig till någon av dem om du har frågor ang lördagens resa upp.

### **Samlingstider**

Varje lag har en samlingstid då **ALLA** löpare i laget **SKALL** vara på plats. Då kommer vi gå igenom sträckorna, dela ut nummerlappar och pinnar och snacka ihop oss. Alla samlingar äger rum på vår förläggning.

Ungdomslaget

Lördag kl 10.00.

Lagledare: Per Si

Damlaget

Lördag kl 11.00.

Lagledare: Carina

Herrlagen

Lördag kl 20.00.

Lagledare: Åsa och Carina

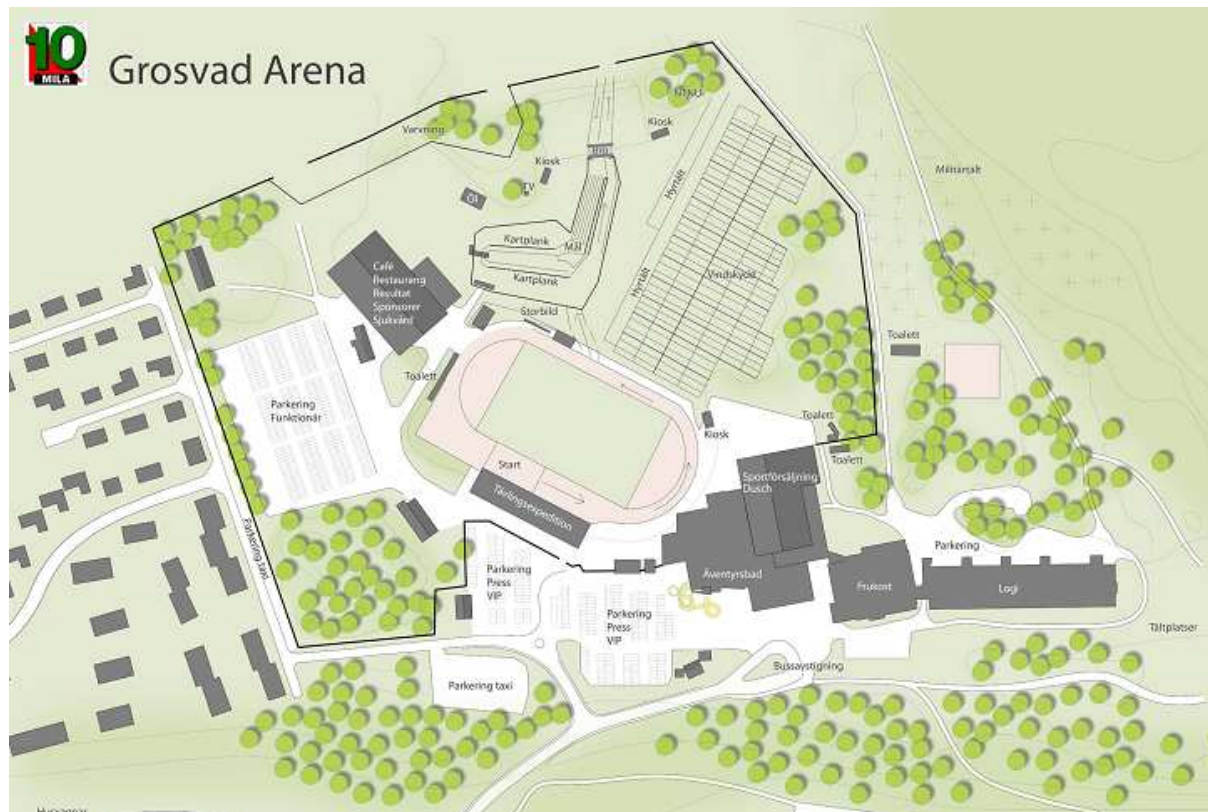
### **Logi**

Vi bor på hårt underlag i en skola nära TC. Se kartan nedan, vi skall bo där det står logi nere till höger. Ta med något att ligga på och en sovsäck. Är man ljudkänslig rekommenderas även öronproppar. För att få köra upp och parkera bilen vid skolan måste man först åka till informationsplatsen och får ett tillstånd för detta, annars får man inte köra upp där. Följ skyltning och läs 10-milas PM när det kommer.

### **Pannlampor**

Ansvarig för klubbens pannlampor är **Håkan Svensson för förstalaget** och **Henric Johnsson för andralaget**. De ser till att lamporna är laddade och är med upp till Finspång.

Det kommer ligga en extralampa vid klubbens vindskydd i reserv ifall någon löpare får problem med sin lampa och måste in och byta.



## **Mat**

Lördag morgon är frukost beställd på skolan. Övriga måltider ordnar var och en själv. Antingen tar man med sig mat eller så finns det att köpa i restaurangtältet. I vårt vindskydd kommer vi att ha fika bestående av mackor, frukt, te/kaffe och korv som man kan ta under tävlingarna.

## **VIKTIGT**

Det är budkavle. Vi gör alla en insats för vårt LAG. Därför är det extra viktigt att ha koll sitt material och fokusera lite extra på vad som gäller när man skall springa 10mila. Detta gör vi för att minimera risken för onödiga misstag och det är varje löparens eget ansvar.

1. Alla nattlöpare **SKALL** ha med sig en extra kompass och extralyse.
2. Alla löpare bör läsa igenom PM som finns på [www.10mila.se](http://www.10mila.se). Här står mycket viktig information kring tävlingarna.
3. Peppa och stötta dina lagkompisar. Hjälpt dem kolla att de inte missat något inför start. Önska dem lycka till!
4. Tänk positivt, ha kul och håll BSOK-fanan högt!

## **Lagledarna**