

Deltagar-PM, (20)10-mila Linköpings OK

Huvudansvariga

Samordnande coacher: Anders Tosteberg (0734 - 181196), Pia Gustafsson(073-9126036), Lars Almén(mobil) UK: Christian Enberg (070-5088246)
Klubbtalet: Per Gustås (0708-44 99 64), Helena Wassberger (mobil), Elisabeth Östberg (0733-096883), Anna-Lena Karlsson (0739-674765)

Reseinformation

Damkavlen – Gemensam avresa från Folkets Park kl 12:00 på lördag. Ni som tar med bil till samlingen. Hör av er till Pia, så vet hon ifall bilarna kommer att räcka. Ingen gemensam hemresa, utan gör upp sinsemellan hur ni åker hem ifall ni samåker. Eventuella frågor till Pia Gustafsson.

Herrkavlen - Ingen gemensam avresa anordnas. Samåkning rekommenderas och att ni som har lediga bilplatser använder forumet för att få med er löpare utan bil upp till Finspång. Se till att vara uppe i Finspång god tid innan er start/växlingstid. Räkna med gångväg från bilparkeringen. Om ni samåker, gör också upp om hemresan i god tid. Eventuella frågor till Anders Tosteberg.

Boende

Vi räknar med att de flesta sover hemma och kommer direkt till TC. Observera avstånd enligt PM. Vi har 20 platser bokade på hårt underlag i en skolsal i Storängsskolan. Dessa platser är först och främst avsedda för de av våra löpare som har en bit att resa. Ingen mat eller väckningsservice kommer finnas där. Om ni är intresserade av att utnyttja någon av de platserna, hör av er till Lasse Almén senast torsdag kväll. Eventuella överblivna platser kan delas ut till ledare/supportrar från och med fredag.

Tält

Vi kommer att ha ett tält modell större på TC. Det kommer att stå på plats 84-85-86, med nära till det mesta. En stark rekommendation är att ni tar er en titt på TC-kartorna i förväg.
http://www.10mila.se/2010/info/kartor_sv.pdf

Som största deltagande klubb kommer vi att ha ögonen på oss. Se till att hjälpa till att hålla snyggt runt tältet, det finns papperskorgar.

Mat

Det kommer att finnas mat i tältet. Dock kommer det inte att finnas varm mat eller dryck. (Arrangörernas regelverk gör att vi inte har några möjligheter att värma vare sig mat eller dryck.) Så för att få lite varmt i sig rekommenderar vi att ni fyller en termos innan ni åker hemifrån.

SI-pinnar

Löpare anmäls med sin egen pinne. Kontrollera att numret stämmer på startlistan på 10-milas hemsida. (<http://www.10mila.se/2010/index.asp?page=812656&avd=150&lang=0>, Se under "Team" för respektive lag.)

Om ni inte har möjlighet att lämna er pinne till coachen innan tävlingen så ligger det ett mycket stort ansvar på er att se till att den verkligen kommer fram. Om det blir sjukdomsfall eller omkastningar i lagen kan det innebära att ni får andra sträckor. Observera att det inte gäller era pinnar.

Så för att kunna få lite ro, lämna in den till coachen.

Nummerlappar och SI-pinnar kommer sedan finnas i tälten.

Damslag	Coach
LOK 1 78	Pia Gustafsson/Christian Enberg
LOK 2 99	Pia Gustafsson/Christian Enberg
LOK 3 260	Lars Almén
LOK 4 261	Lars Almén
LOK 5 262	Åsa Detterfelt/Amanda Almén
LOK 6 263	Anna-Sofie Bark/Madeleine Ölfvingsson
LOK 7 264	Marianne Nyman/Maria Olofsson
LOK 8 265	Annika Forslund/Marie Svernestam

Herrlag	Coach
LOK 1 49	Jan Lundgren
LOK 2 114	Lars Almén
LOK 3 276	Gert Johansson
LOK 4 277	Annika Forslund
LOK 5 278	Anders Tosteberg
LOK 6 279	Rolf Ljungbark
LOK 7 280	Christer Lindell

Tävlings-PM

Observera paragraf 7.2.3 i SOFTs tävlingsregler och bestämmelser. "Tävlande är skyldig att ta del av arrangörens PM. Det finns att läsa på <http://www.10mila.se/2010/info/PM2010.pdf>

Lagändringar

Eventuella återbud måste omedelbart meddelas till antingen Christian via mail christian.enberg@gmail.com eller mobil 070-5088246