

Inbjudan till

UOF Vinter Cup

Söndag 15 januari, 2012

Samlingsplats	L-100s klubblokal – Staffansgården, Knivsta (korsningen Staffansvägen/Häradsvägen)	
Parkering	Runt Staffansgården. Det är ont om parkeringsplatser så försök att samåka i största möjligaste mån. Gratis parkering	
Ombyte/Dusch	Staffansgården	
Start	Samling 10:00 för start 10:30	
Klassindelning & banlängder	H21, Öppen 1	10-12 km
	D21 & H20, Öppen 2	7-8 km
	D20, D16 & H16, Öppen 3	4,5-6 km
Stämplingssystem	Sportident. Ange SI-numret vid anmälan	
Anmälan	På UOF Vinter Cup hemsida (www.ncsportcup.se) senast fredag 13 januari kl. 24.00. Anmälningsavgift – se under "Riktlinjer" på hemsidan Efteranmälan på plats och i mån av kartor, 50 kr	
PM	Läggs ut på UOF Vinter Cup hemsida (www.ncsportcup.se) fredag 13 januari	
Servering	Enklare servering till självkostnadspris	
Föreläsning	KI 13:30 Ingela Alvmyren är orienterare och jobbar som idrottspsykolog. Hon är också mental tränare till Helena Jansson m.fl.	
Upplysningar	TL Tomas Backström 0708-343 519 backstrom.tomas@gmail.com BL Tommy Ivarsson 0706-796 866	

Långhundra IF hälsar alla välkomna