

**Häng med på 25-manna den 10 oktober 2009!**  
**Vi har en 86:e plats att förbättra!**



Årets 25-manna avgörs i Västerhaninge, ca 25 km söder om Stockholm centrum. Vi har nu anmält ett Domnarvet-lag!

**Intresseanmälan görs så snart som möjligt till:**

Emma J      Mail: [emmjo283@student.liu.se](mailto:emmjo283@student.liu.se)

Ungdomar anmäler sitt intresse till Maria Emanuelsson eller Mia Bergfäldt

**Logi och 25-manna-korten:**

Dagen efter 25-manna går det att springa en medeldistans på samma område. Denna är finalen på elitserien som några av damseniorerna kommer att springa. Vi brukar även gå ut och äta tillsammans på lördag kväll. För de som vill går det alltså att stanna kvar tills på söndagen. Meddela detta vid intresseanmälan så kan vi samordna logibokning och transporter!

**Banlängder och lagsammansättning:**

Sträcka	Antal löpare	Banlängd km	Svårighet	Rätt att delta
1	1	7,4	Blå	Alla
2	1	7,3	Blå	Alla
3	4	4,3	Röd	Damer
4	4	3,3	Vit	Ej D19-39, H15-54
5	4	6,5	Blå	Alla
6	4	4,7	Röd	Ej H17-39
7	4	4,8	Röd	Alla
23	1	3,9	Orange	Ej D19-34, H15-49
24	1	8,4	Blå	Alla
25	1	5,3	Blå	Damer

I laget får ingå max 9 st H21-39 och minst 7 st damer måste ingå. Av damerna måste minst en vara D-14/D45- och minst en vara D-18/D35-. Dessutom måste minst en HD16 eller yngre finnas med i laget.