



Välkommen till

Onsdagstävlingarna 2009-10

- > Ge dig själv en tempokörare – och social samvaro. Vi åker, pratar och testar vallor.
- > Anmälan 18.30 – 18.50. Första start 19.00.
- > Klassisk eller fri stil – åk som du vill, även om vi rekommenderar någon av dem.
- > Välj distans; 1,5 – 2,5 – 4,7 – 9,4 km. Köldgräns: -15°.
- > Individuell start. Ibland "masstart". Även andra tävlings sätt kan förekomma.
- > Plats: Rymmarstadion.
- > Alla är välkomna, oavsett klubbtilhörighet. Ett särskilt välkommen till Dig som är på tillfälligt besök i Arvidsjaur! Ingen kostnad. Resultat på www.skidor.arvidsjaur.net.

<i>Datum</i>	<i>Stil</i>	<i>Ansvarig</i>	<i>Anteckn</i>
2009			
11 nov	Fri	Kurt/Håkan	
18 nov	Klassisk	Håkan	
25 nov	Fri	Kurt	
2 dec	[Inställd]		Samåkning till Älvsbyns tränings.tävl (K)
9 dec	Fri	Kurt	
16 dec	Fri	Håkan	SPRINT
23 dec	Klassisk	Kurt	
30 dec	Klass./fri	Håkan	SKIATHLON
2010			
6 jan	Fri	Kurt	
13 jan	Klassisk	Håkan	
20 jan	Fri	Håkan	
27 jan	Klassisk	Kurt	
3 feb	Fri	Håkan	
10 feb	Klassisk	Kurt	
17 feb	Fri	Kurt	
24 feb	Klassisk	Håkan	
3 mars	Fri	Kurt	
10 mars	Klassisk	Håkan	SPRINT
17 mars	Fri	Håkan	KM IFK Arvidsjaur Skidor
24 mars	Klassisk	Kurt	Jämna varvtider
31 mars	Klassisk	Lennart	Södra Gatan-loppet
7 april	Fri	Håkan	
14 april	Stakning	Håkan	

Med reservation för ändringar.

www.skidor.arvidsjaur.net

