

Välkommen till SMOLs Gängbudkavle & Årsfest 2023

Lördag 18 november

Gängbudkavle – Starten går 14:00 vid centrum av Campusområdet (Kaserntorget 1). Vi träffas antingen vid SMOL-gården 13:30 för att ta oss till tävlingsarenan (bil eller jogg) eller så går det givetvis åka direkt till start.

Detta års Gängbudkavle blir en tvåmans-stafett där båda löparna skall springa två sträckor. En 20-30 min skogs- och en 5-10 min sprintbana. Den totala löptiden beräknas till ungefär 1 timma. Vi har anpassade banor för alla, de allra yngsta kan behöva skugga på skogsbanan.

Exempelvis har vi ett lag med löpare A och löpare B:

- Löpare A springer först en skogsbana och växlar sedan till löpare B
- Löpare B springer en sprintsträcka (fördelaktigen i sprintskor) och växlar sedan till löpare A
- Löpare A springer nu sin sprintsträcka (efter kvickt ha bytt till sprintskor själv) och växlar ännu en gång till löpare B
- Löpare B springer nu lagets sista sträcka, en skogsbana

Efter målgång går det bra att duscha och basta på SMOL-gården.

Årsfest – Vi träffas 18:00 för mingel, sedan serveras middag och efterrätt. Vill man ha någon alkoholhaltig dryck får man ta med sig det själv, men varning, det kan komma frågesporter som kräver att huvudet är med!

Utklädnad med bokstavstema – Pris ges ut till bästa utklädnad. För att ha störst chans att vinna bör man klä ut sig till något som börjar på första bokstaven i ens eget namn. Utklädnad fås göras både på Gängbudkavlen och årsfesten.

Avgift för middagen är 120 kr för vuxna och 60 kr för barn under 18 år. Det går att betala med Swish på plats.

Anmälan – Sker till Søren på +4531514287 eller sorenmaarup@yahoo.com, senast:

- Söndag 12 november 23:59 för Årsfesten (informera om eventuella allergier)
- Torsdag 16 november 23:59 för Gängbudkavlen

Det går bra att vara med på enbart Gängbudkavlen eller Årsfesten eller båda givetvis.

