

PM - IFK Göteborgs 25-manna helg



Generell info:

- **Coach 1:** Anders Hederskog (tel:073-544 28 37). **Coach 2:** Åsa Hellqvist (tel: 070 609 72 99)
- **Musikansvariga bussresa:** Mattias Larsson, Josefin Carlsson
- Ta med lakan!
- Ta med SportID-pinne! Alla springer med sin egen.
- Ta med kvällsmat för fredag kväll om ni vill ha sådan.

Schema:

FREDAG

15:00 Samling S:t Sigfrids Plan (skum parkering).

Vi åker i två minibussar och en bil (Jonas, Åsa, Sally, Anders H). Två platser lediga i en buss för upphämtning av Maria och Mattias i Landvetter.

15:30 Landvetter pendlarparkering.

Vi plockar upp Maria och Mattias.

16:30 Jönköping

Jonas, Åsa plockar upp Anders.

~17:00 Brahe hus

Matpaus. Braheburgare rekommenderas.

~21:30 Framme vid af Chapman

Ta med egen kvällsmat om ni önskar sådan. Ta även med lakan.

LÖRDAG

X:XX Avresa 1

Första bilen går ut till tävlingen med **Patrik, Anna, Åsa, Maria** och **Anders**. Frukosten serveras inte förrän 8:00 så dessa löpare får äta klubbens medhavda frukost. Exakt tid får diskuteras i gruppen

8:00

Frukost börjar serveras, häng på låset! Alla tävlingsgrejer packade och klara.

8:20 Avresa 2

Resterande löpare, coacher, reserver åker ut till tävlingen.

9:00 Starten går!

Heja Malin!

18:00 Natträning

Bussen avgår från af Chapman till natt-träningen för de som skall vara med på den.

19:00 Djingis Kahn 1

Bord bokad på Djingis Kahn (mongolisk buffé). Säg gärna till under ditresan om ni vill vara med och äta så att vi kan justera bokningen.

21:00 Djingis Kahn 2

Bord bokad för nattlöpare.