



**Nordea Regionmästerskap
I Friidrott för Svealand
15-16 september 2007, Backavallen i Katrineholm**

Buss avgår enligt följande

Lindesberg (parkeringen vid Folkets Hus)	7.30
Friidrottshallen (Vid Mässan)	8.10
Kumla (parkeringen vid f.d. Konsum)	8.40
Odensbacken (Möbelaffären)	9.15

KOM I TID!!!!

Det är bra om ni meddelar om ni skall åka själva så vi inte behöver vänta på någon i onödan. Det kommer att finnas plats i bussen för föräldrar, men det är bra om ni bokar det via Lars Allbertson så vi inte överbokar. Om ni vill kliva på efter vägen meddelar ni också Lars. Bussen åter efter tävlingarna på söndag.

Ni kommer att sova på hårt underlag så ta med liggunderlag eller luftmadrass och sovsäck. Ni kommer att få kvällsmat på lördag och frukost på söndag samt lunchlåda söndag. Lunch på lördag behöver ni ha med lite pengar för att handla eller om ni har matsäck!. Tänk också på att packa med lite mellanmål som är enkelt att få i sig - frukt, russin odyl.

Ni tävlar i er egen klubbdress. Av oss får ni en T-tröja med Närke märket på, om ni inte har någon eller att den ni har behöver bytas ut.

Glöm inte regnställ!

Några bra att ha saker; kortlek, mp3, tandborste, vattenflaska, skor till tävlingarna (det har faktiskt hänt att någon åkt utan☺)

Kontakt under tävlingen via Lars Allbertson; **070-650 44 35**

PS: Förbundet har betalat alla kostnader och kommer att fakturera er förening efter tävlingarna (400 kr).